„Cât de multe destine am văzut și cât de mult le-am investigat secreta lor motivație, cu atât mai impresionantă apare forța cu care acționează motivele inconștiente, precum și constatarea că libertatea și intenționalitatea alegerilor noastre sunt atât de limitate și delimitate."

C. G. Jung

„Karma și dharma sunt legi mecanice cusute împreună în marea pânză a cosmosului, misterioase în funcționarea lor; este inutil să prevedem scopurile acelor calcule fatale, fiecare acțiune produce o mică undă de karma care să fie pusă pe talerele unor balanțe ce nu pot fi cercetate; cine știe, cine poate înțelege cărările subtile ale dharma?"

Vikram Chandra

ISBN 973-636-192-6

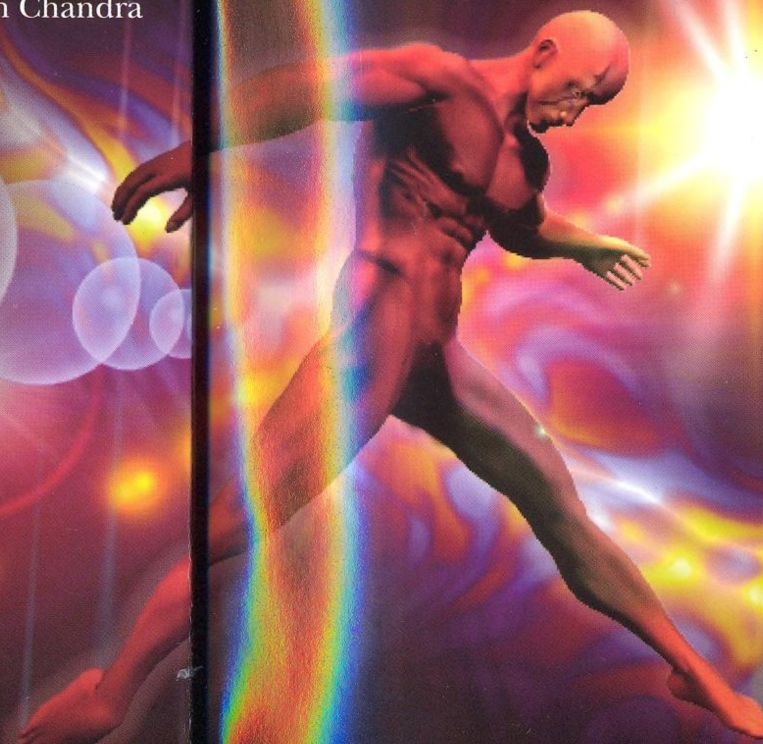


96.000 lei

Paolo Crimaldi

TERAPIA KARMICĂ

Călătoria sufletului



Paolo Crimaldi

TERAPIA KARMICĂ
Călătoria sufletului

Traducere de
Petru Neghiu

ANTET

Titlul original: INIZIAZIONE ALLA TERAPIA KARMICA
IL VIAGGIO DELL'ANIMA

Redactor: Crenguța Năstase
Tehnoredactare computerizată: Gabriela Chircea
Coperta: Ion Năstase

ISBN 973-636-193-4
978-973-636-193-7

Tiparul a fost executat de tipografia
ANTET XX PRESS
Filipeștii de Târg, Prahova
Str. Max Heberlin nr. 677
tel.: 021/2234945, 021/2221245
E-mail: comenzi@antet.ro

PAOLO CRIMALDI, Rac cu ascendent în Pești, cu Luna în Scorpion, după licența în filozofie s-a specializat în Psihologie umanist-existențială cu Luigi de Marchi și în Psihosinteză cu Piero Ferrucci. A fost elevul istoricului religiilor Alfonso M. Di Nola, cu care a colaborat la catedra de la Institutul Universitar Oriental din Napoli precum și la diferite cercetări publicate în reviste de specialitate. Se ocupă cu astrologia de aproape douăzeci de ani, cu predilecție pentru aspectul psihologic și karmic evolutiv; pe acesta din urmă l-a putut ulterior aprofunda prin numeroase sejururi în India, Sri-Lanka, Thailanda, Birmania și Cambogia, prin studierea și practicarea budismului. A scris trei cărți: "Chirone: un viaggio tra passato e futuro" (ed. Capone) – (Chiron: o călătorie între trecut și viitor); "Iniziazione all'astrologia karmica" (Ed. Mediterranee) – (Inițiere în astrologia karmică), "Iniziazione agli amori karmici" (Ed. Mediterranee – retipărită și tradusă în olandeză și în germană) – (Inițiere în iubirea karmică), pe lângă diferite studii cuprinse în volume colective. Își desfășoară activitatea de astrolog și de terapeut în tehnicile vieților anterioare la Roma, unde predă și filozofia, la un liceu. Scrie pentru diferite reviste de profil și pentru periodice de specialitate, conduce o școală de formare în Astrologie, precum și grupuri de Age Regression prin mediere astrologică.
Pentru a-l contacta pe Paolo Crimaldi, trimiteți scrisori pe adresa editurii sau pe e-mail la adresa crim.paolo@virgilio.it

„Cât de multe destine am văzut și cât de mult le-am investigat secreta lor motivație, cu atât mai impresionantă apare forța cu care acționează motivele inconștiente, precum și constatarea că libertatea și intenționalitatea alegerilor noastre sunt atât de limitate și delimitate."

C. G. Jung

„Karma și dharma sunt legi mecanice cusute împreună în marea pânză a cosmosului, misterioase în funcționarea lor; este inutil să prevedem scopurile acelor calcule fatale, fiecare acțiune produce o mică undă de karma care să fie pusă pe talerele unor balanțe ce nu pot fi cercetate; cine știe, cine poate înțelege cărările subtile ale dharma?"

Vikram Chandra

MULȚUMIRI

O carte este întotdeauna o lucrare colectivă a autorului și a celor care în cursul elaborării i-au fost apropiați. În cazul meu mulțumirile cele mai adânci se îndreaptă către toate persoanele care au vrut să experimenteze ceea ce urma să fie obiectul acestei cărți, acordându-mi o încredere care, acum când mă gândesc la ea, mă emoționează și, mai ales, mă face să mă simt parte din viața lor și de aceea cred că este unul dintre cele mai frumoase lucruri ce i se pot întâmpla unui terapeut nonconformist și care, mai ales, se află pe punctul de a dezvolta o tehnică nouă de cunoaștere a sufletului.

Dar viața este formată din ocazii și relații, dintre care unele au o valoare evolutivă particulară și servesc mai ales la experimentarea unor noi părți ale acestora, ori la riscul de a o lua pe căi pe care, singuri, am fi găsit cu greu curajul de a le parcurge, de aici mulțumirile mele pentru colaboratoarele Maria Luisa Zuccalà și Barbara Ferrari, ca ți elevelor Giovanna Aliprandi, Fabiola Di Maggio, Mary Olmeda, Annamaria Alunno, Maria Grazia Cesaria, Laura Rosa ți Renata Rodinò.

Dar, cartea s-a născut și sub impulsul altor persoane pe care, întâmplător le-am întâlnit și care mi-au permis să consolidez colaborările și relațiile profesionale în care am găsit idei și prilejuri care, în parte sunt prezentate în carte, așadar mulțumiri pentru Maria Rosa Marchi, Anna Mirabile, Mariella Poceck, Tiziana Bertone, Grazia Bordoni, Lianella Livaldi Laun și Costanza Caraglio.

Mulțumiri și părinților mei, lui Marco Di Gennaro, Mariantonietta și Giuni, lui Romeo De Meis, elevilor mei și îndeosebi pentru Arianna Mancini, Alessandro Lepore, Daniele Cirilli, Daniele Pizzuti și Alessio Sabbatini: prietenia voastră a fost pentru mine un imbold pentru a trece peste multe obstacole și a găsi certitudinea spre înfruntarea diferitelor soluții.

Dar această carte este dedicată îndeosebi celor doi maeștri ai mei, cei care mi-au deschis porțile spre cunoașterea astrologică și antropologică: Rosanna Zerilli și Alfonso Maria Di Nola.

CUPRINS

INTRODUCERE

Această carte se naște într-un moment deosebit de important al vieții mele, în care multe lucruri au început să-și piardă certitudinea, iar altele să se concretizeze din negura haotică și creativă în care fuseseră trăite până în urmă cu câtva timp și pe care nu voiam să le conștientizez. Toate acestea au condus la modificarea modului de a mă relaționa cu alții, atât la nivel personal cât și profesional, înțelegând că nu poți fi „terapeut” al vieții, ci doar al unor fragmente ale acesteia, iar pierderea acestei false omnipotențe a făcut posibilă redimensionarea valorii muncii mele, a existenței mele de dascăl, de astrolog, de terapeut, dar mai presus a celei de individ. Dar, departe de a fi o împovărare, a fost vorba, în schimb, de o adevărată îmbogățire, pentru că pentru prima dată am putut într-adevăr să experimentez valoarea cunoștințelor mele, a experienței dobândite, a vulnerabilității oricărei teorii, doctrine sau școli de gândire. Evident, am descoperit că sunt adult pe neprevăzute, că am pierdut acel ansamblu de certitudini dragi fazei adolescentine a existenței și pentru care suntem gata să plecăm la război, fie el drept, fie el greșit.

Această schimbare s-a concretizat în vara anului 2000, când, aflându-mă singur la Ladack, la confluența fluviului Ind cu un afluent al său, ca o iluminare neprevăzută, am înțeles că orice teorie pe care îmi întemeiam munca era rizibilă față de cursul vieții; a fost o senzație de înghețare care mi-a provocat o epuizare atât fizică cât și, mai ales, psihică. Înțelegeam că, la întoarcerea mea, mai mult decât ceva simplu se va fi schimbat, că trebuia să-mi modific viața, mai întâi, apoi existența mea de terapeut, dar cum? Cum să-mi redesenez harta mea conceptuală? Ce arhetip se activase în mine fără să-l pot recunoaște? Am hotărât să mă abandonez, să nu mă gândesc, să-mi ascult inima, să-mi imaginez că sunt una din atâtea ramuri care se abandonau fluxului impetuos al fluviului sacru și s-a întâmplat astfel că mi-am permis astăzi să scriu o carte la care nu m-aș fi gândit nici pe departe să mi-o închipui.

Terapia pe care am început să o experimentez se naște din astrologie sau, mai degrabă, din Astroterapie – pe care, împreună cu Tiziana Bertone, am demarat-o încă de la sfârșitul anilor optzeci și, mai ales, în care am crezut și mai credem încă, trece prin psihologia analitică, psihosinteza, psihologiile umaniste, se apropie de budhism și de religiile orientale, se îmbogățește cu contribuțiile antropologiei culturale și cu studiul folclorului popular sub geniala conducere a lui Alfonso M. Di Nola ajungând în final la terapia regresivă a vieților trecute. Firește, pe această cale formativă, nu este secundar pelerinajul meu în lumea asiatică, cu care am o puternică legătură încă din copilărie, de asemenea și cu Franța, dându-mi seama uneori că urmez un itinerar deja parcurs înaintea mea de personaje mitice, ca Alexandra David-Neel, Madame Blavatsky și încă mulți alții. Este vorba, evident, de un parcurs obligatoriu, necesar pentru a ajunge în teritoriile psiché, pe care este imposibil să-l cunoaștem rămânând în fotolii acasă, chiar cu cele mai bune lecturi posibile. Deschiderea orizonturilor, uneori atât de diferite de cele proprii, ne ajută să înțelegem cât de limitat este spațiul nostru personal, câte prejudecăți ne împiedică să dezvoltăm potențialitățile prezente în noi, pe care în mod deliberat le-am ales în momentul încarnării actuale.

Această inițiere în terapia karmică este rodul a ceea ce s-a întâmplat în mine, aș putea spune că este călătoria mea prin locuri îndepărtate, dar apropiate atât fizic cât și psihologic. Cu această carte vreau pur și simplu să furnizez instrumente de lectură pentru a înțelege sensul propriei existențe, pentru a ieși din acțiunea întrepătrunsă și repetată a tuturor acelor modele karmice, moștenite din viețile trecute, care și astăzi ne împiedică să trăim liberi și să ne realizăm propria obligație existențială, să experimentăm noul, diversitatea, umbra care ne apare uneori inamică, dar de atâtea ori mare aliată și izvor de creativitate. Scopul meu este pur și simplu acela de a transmite o serie de idei ce ne pot ajuta să trăim cu seninătate, chiar cu ușurință, să ieșim afară din acea enervantă anxietate existențială ce se termină cu distrugerea a tot ceea ce este frumos în jurul nostru.

Sunt, însă, pe deplin conștient că este o îndatorire anevoioasă, dar nu imposibilă, este doar suficient să ne desprindem numai pentru câteva momente de ghimpele viziunii unei lumi obligatoriu logică, rațională, definită, și să încercăm să ne cufundăm în acel univers care este în armonie perfectă cu TOTUL, atât de drag filozofilor renascentiști, și să ne însușim nu doar o mică parte a lumii, ci integralitatea sa. Nu este o întreprindere dificilă și sunt sigur, grație lucrului deja făcut cu multe persoane, că rezultatele vor apărea chiar în scurt timp. Personal, nu cred în terapiile îndelungate, fie ele psihoterapeutice sau ezoterice, pentru că conștientizarea apare în timpi reduși, însă ceea ce necesită mai mult timp este integrarea și păstrarea a ceea ce s-a dobândit deja.

Roma, ianuarie 2004

1. PRINCIPII ŞI METODE ALE TERAPIEI KARMICE

[...] trecutul era prea viu în prezent pentru a-l putea clasifica după criterii strict istorice.
PANKAJ MISHRA

Terapia regresivă la vieţile trecute este în mod cert o experienţă surprinzătoare pentru cei care sunt fundamental sceptici şi nu manifestă o atracţie deosebită pentru un asemenea tip de discurs. În fapt, străbătând înapoi parcursul evolutiv al propriului suflet, ni se pot rezerva surprize cu totul neaşteptate, dar ne ajută foarte mult să înţelegem de ce continuăm în mod repetat să comitem aceleaşi greşeli chiar dacă de cele mai multe ori am fost pe deplin conştienţi de modelul eronat de care ne agăţăm cu atâta obstinaţie. Cu alte cuvinte, prin intermediul experienţei cu terapia regresivă la vieţile trecute se înţelege motivul pentru care unele atitudini cu totul inexplicabile, pe baza a ceea ce am trăit în această existenţă, sunt prezente; dar şi mai mult se vede propria viaţă într-o dimensiune nelimitată strict la o axă de timp bine definită, tipică pentru o viziune temporală liniară, intrăm mai curând într-o circularitate spaţio-temporală ce ne ajută să avem o viziune diferită asupra problemei cu care ne confruntăm şi să găsim o explicaţie ce ne poate duce dincolo de timpul limitat al existenţei actuale. Aceasta, să fie clar, nu trebuie să ne împingă la o deculpabilizare, ci să ne ajute să înţelegem problematica dintr-o perspectivă mai amplă şi eventual să acţionăm asupra a ceea ce psihologiile ezoterice numesc forme-gând pe care le avem din vieţile anterioare, având în vedere că karma, după cum o defineşte Namkhai Norbu, este ca un lipici putându-ne elibera numai printr-o înţelegere profundă ce trece printr-o recunoaştere autentică, adesea plină de suferinţă, ce nu are nimic a face cu structurile logice şi analitice ale gândirii. Terapia regresivă la vieţile trecute poate fi unul din instrumentele utile pentru a uşura o astfel de muncă, însă, în mod sigur, nu unicul.

Este bine să repetăm că terapia regresivă la vieţi trecute nu este o formă nouă de psihoterapie şi nu are ambiţia să se substituie niciunui tratament de terapie psihologică sau psihiatrică, ci, pur şi simplu, vrea să conducă persoana care se hotărăşte să întreprindă un astfel de experiment să-şi lărgească evantaiul posibilelor soluţii pentru problemele sale existenţiale, fără a dori neapărat să trateze patologii psihice sau fizice, şi nici măcar să se îndrepte spre credinţe sau stiluri de viaţă alternative. Terapia regresivă la vieţile trecute, pe care, din acest moment o numim terapie karmică, este îndreptată spre interacţiunea cu propria karma, cu acea parte a experienţelor provenite din existenţe anterioare care încă mai acţionează în această viaţă într-un mod mecanic, ca modele ce ne împing la atitudini adesea de neînţeles şi de care suntem condiţionaţi fără a ne da seama sau pe care, în momentul când le conştientizăm, nu reuşim să le împingem înapoi spre matricea originară de care să ne detaşăm.

Apare clar, aşadar, faptul că terapia karmică ne foloseşte spre a intra în noi înşine dintr-o perspectivă ce trece dincolo de trecutul şi de prezentul acestei vieţi şi care, mai ales, are ca finalitate capacitatea de a ne elibera de ansamblul atitudinilor şi stilurilor de viaţă, care, de acum, nu mai au nici un sens, care sunt adevărate obstacole pentru creşterea şi dezvoltarea potenţialităţilor noastre şi care aşteaptă doar un teren liber pentru ca scopul pentru care ne-am hotărât să ne încarnăm din nou tocmai într-o anume perioadă istorică şi într-un loc bine determinat, să se poată realiza.

Dar, cum funcţionează terapia karmică? Este dificil să putem răspunde cu certitudine, tocmai pentru că de fiecare dată se vorbeşte despre ceva care nu are o natură strict ştiinţifică, în sensul de ştiinţă pozitivă bazată pe date evidente ce nu pot fi contestate (iar, a vorbi despre existenţa unor vieţi anterioa-re nu este ceva evident şi de netăgăduit), se poate doar conta pe experienţa personală, pe cazul singular şi, mai ales, pe binefacerile aduse de o astfel de experienţă „alternativă". Este evident că există şi riscuri de care terapeutul ar trebui să fie mereu conştient; de fapt, acest tip de experienţă nu ar trebui făcută cu persoane afectate de sindromuri psihotice cărora

ulterior le-ar putea agrava propria trăire halucinatorie zădărnicindu-le tratamentele psihiatrice și psihoterapeutice la care sunt supuse.

Putem spune că terapia karmică este o experiență recomandată celor care doresc să înțeleagă ce se ascunde în spatele unor comportamente de neînțeles care tulbură trăirea cotidiană, fără să ajungă însă la patologie, încât printre scopurile acestei terapii este și acela de a ajuta la dezvoltarea potențialului evolutiv propriu, care adesea rămâne blocat tocmai din cauza acestui balast al unor condiționări și stiluri de viață atât de profund legate de viețile trecute.

În linii generale, o terapie karmică are o durată de douăsprezece întâlniri, în ritm de două pe lună, fiecare de câte o oră, în care alternează ședințe unde se lucrează regresia la o viață trecută, și alte analize asupra conținutului de suprafață rezultat în urma regresiei, împreună cu ansamblul asocierilor și viselor avute în cele două săptămâni ce au urmat întâlnirii precedente. De o importanță particulară este folosirea temei natale, deoarece servește terapeutului pentru a înțelege tipul de personalitate și problematicile karmice ale pacientului său, iar acestuia să înțeleagă ce parcurs îl așteaptă și, mai ales, dacă are realmente intenția să-l urmeze în acel moment particular al vieții sale.

Totuși, la prima întâlnire există tendința de a ne concentra asupra analizei horoscopului, cu scopul de a înțelege cauza unui anumit parcurs existențial și, îndeosebi, asupra planificării tipului de lucru afectat ședințelor comune, ori a problematicilor existențiale asupra cărora este urgent să se acționeze.[1]

Lucrul propriu-zis începe cu a doua ședință, în care se cere pacientului să-și amintească trei episoade particulare semnificative ale propriei vieți, plecând de la primele amintiri la care poate ajunge, până la ultima dinaintea întâlnirii. Toate acestea ne ajută să definim dacă în cursul vieții a existat o singură modalitate condiționantă sau, cel puțin, dacă eventualele persoane implicate în amintire au avut oarecare importanță în viața

[1] Pentru toate aprofundările, a se vedea cartea mea *Iniziazione all'astrologia karmica* (Inițiere în astrologia karmică).

pacientului și dacă între ele există o posibilă legătură karmică provenită din viețile anterioare.[2]

Lucrul cu amintirile cele mai importante ale vieții proprii este și o modalitate de a căuta acel fir al Ariadnei care, uneori, într-un mod aproape invizibil, leagă evenimente care, chiar dacă au situații și protagoniști diferiți, mențin, în schimb, singură o matrice comună, care de cele mai multe ori este trăsătura cea mai puternică pe care am adus-o din experiențele trecute. De fapt, ceea ce se moștenește de la viețile anterioare are întotdeauna ceva obsesiv și condiționant, un fel de tendință ineluctabilă spre a îndeplini un lucru ce, cu timpul, începem să-l recunoaștem că nu ne este propriu și totuși, din sfera căruia reușim cu dificultate să ieșim. O pacientă mi-a spus o dată că avea senzația că se află sub un destin ce nu-i al său, că trăiește o existență ce nu-i aparținea. Această femeie nu putea exprima mai bine sensul neplăcerii pe care o încercăm atunci când devenim conștienți că haina pe care am îmbrăcat-o până acum câteva zile ne este strâmtă, nu ne aparține și totuși nu reușim să ne descotorosim de ea. Terapia karmică lucrează tocmai asupra acestor atașări bolnăvicioase atât de inutile, ale trecutului, a acelor modele comportamentale care prin intermediul regresiei au fost individualizate ca fiind legate de viețile anterioare și care nu au nimic a face cu viața actuală decât faptul că înțelegerea lor este condiția sine qua non pentru a fi abandonate în vederea realizării obiectivelor pe care ni le-am prestabilit pentru existența noastră în încarnarea prezentă.

De fapt, înțelegerea naturii unor acțiuni, cât, mai ales a ceea ce ele dau naștere înăuntrul și în afara noastră, constituie primul pas spre detașarea de ele, însă, în mod sigur, nu și ultimul. Nu este suficient să cunoaștem pur și simplu la nivel rațional, este necesar să punem în mișcare propria emotivitate, să facem să răsune în inima noastră acea amintire particulară legată de o viață trecută și, atunci când este posibil, să o asociem cu una din viața actuală, măcar cu una din cele trei amintiri de care am devenit conștienți la prima întâlnire, deoarece numai în acest

[2] O tratare amplă a legăturilor karmice și a recunoașterii lor se poate găsi în cartea mea *Iniziazione agli amori karmici* (Inițiere în iubirile karmice)

fel reușim să simțim acțiunea, de multe ori vicleană, a trecutului asupra prezentului.

La unele persoane, acest tip de lucru asociativ este dificil de făcut, deoarece există temerea de a pierde unele certitudini, siguranță care, pe cât este de ademenitoare, de limitativă, este totuși un fel de ancorare care ne permite să știm spre ce ne îndreptăm, îndepărtându-ne de dubiu – uneori de teamă – de nou, de nedefinit, care, pe cât este de fascinant și de dorit, nu este întotdeauna simplu de înfruntat și de gestionat, în cazul când, spre exemplu, se răstoarnă stiluri de viață și obișnuințe pe care ne-am construit o parte a existenței.

Dar, pe durata terapiei karmice se lucrează cu un material simbolic ce iese la suprafață atât din regresiile proprii cât și din analiza viselor și din lucrul cu fanteziile ghidate. Fantezia ghidată este o tehnică dezvoltată de secole de către diversele școli de gândire ezoterică, care doar recent a fost valorificată și utilizată în domeniul psihologico-clinic datorită lucrărilor lui Jung, Desoille și mai ales Assagioli. Este vorba de un fel de călătorie cu ochii deschiși, condusă de terapeut, la care pacientul participă activ prin amplificarea la nivelul fanteziei, a simbolurilor și imaginilor propuse. Această tehnică folosită și de multe culturi șamanice, din punct de vedere ezoteric avea funcția de a-l introduce pe cel inițiat într-o altă dimensiune a existenței, fie a vieții mature, fie a lumii morților, prin activarea capacităților perceptive proprii, inclusiv de tip extrasenzorial. Astăzi această tehnică este folosită pentru a dezvolta creativitatea printr-un contact de tip emotiv cu inconștientul propriu. Terapia karmică folosește, în schimb, fanteziile ghidate pentru a-l ajuta pe pacient să intre în contact cu acele părți ale sinelui său ce nu au fost încă dezvoltate din cauza vechilor modele moștenite din viețile anterioare. Lucrul cu unele simboluri, după cum vom vedea în capitolele următoare, înlesnește contactul cu trecutul favorizând integrarea lui în prezent, fără însă să rămânem condiționați sau striviți de el.

Confruntarea cu karma proprie, cu ansamblul experiențelor avute în trecut nu este o bună călătorie în timp și adesea deziluzia este mare pentru cei care, după prima regresie

descoperă că au avut o existență precedentă cel puțin simplă, dacă nu chiar banală, fie numai și prin faptul trăirii unui eveniment deosebit care a lăsat urme la nivel emoțional, urme cu care trebuie să se confrunte în viața actuală. Viețile grandioase și excepționale nu aparțin celor mulți și nu întotdeauna, văzute apoi din interior, sunt atât de fericite și emoționante cum apar în ochii celorlalți.

Rita urmează o terapie karmică pentru că a avut mereu senzația că are ceva nesigur în legătură cu Anglia, dat fiind că, în afara unui puternic simț al familiarității cu peisajul și ușurința deja cunoscută cu care încă de copil a învățat limba engleză, nu reușește să lipsească din această țară mai mult de un an, chiar dacă ea admite că bilanțul experiențelor trăite ar sfătui-o să nu mai pună piciorul aici. De fapt, Rita s-a aflat de mai multe ori în situații dificile atât la nivel de ocazii cât și de sănătate, mai ales că de vreo trei ori a trebuit să viziteze spitalele londoneze.

Dintre cele trei amintiri ale vieții sale, iese la iveală una în care, la vârsta de circa șapte ani se află cu părinții la Veneția și merge cu ei pe bulevarde. Este ceață și cam frig. Este foarte fericită pentru că se află pentru prima dată într-un peisaj atât de deosebit și totuși familiar. Le spune părinților că nu vrea să se mai întoarcă acasă și că vrea să trăiască în acest oraș pentru totdeauna.

Aparent, această amintire nu pare să aibă nimic în comun cu Londra decât din punct de vedere al climei și poate al atmosferei pe care o creează ceața. În fapt, destul de des, tocmai unele locuri sau situații particulare reactivează amintiri sau aduc senzații ale unor vieți trecute cu care încă mai avem ceva neclar.

Chiar dacă primele două regresii tratează despre existențe precedente în care nu pare a fi o legătură cu Anglia și sunt legate de vieți lipsite de evenimente semnificative sau decisive pentru problematica vieții actuale, la a treia regresie atinge conștiința amintirii unei vieți anterioare în care ceva trăit este legat de această țară. În plus, este vorba tocmai de penultima existență care a precedat-o pe cea actuală.

Este bine să amintim că, aproape niciodată, persoanele, în amintirea vieților lor precedente, nu urmează o ordine cronologică de tipul: ultim, penultim etc., ci, în general, inconștientul face să prevaleze o ordine emoțională, de la cea mai simplă la cea mai complexă.

Rita, în întoarcerea sa înapoi vede ca primă imagine o stradă foarte îngustă și întunecoasă. „Aș spune, cu fum. Aud persoanele care vorbesc cu animozitate. Sunt într-un pub. Nu înțeleg dacă se ceartă sau sunt puțin chercheliți..."

Rita spune ceva în engleză pe un ton foarte disprețuitor, întinsă pe pat vrea să se ghemuiască, ducându-și brațele și palmele pe sâni, vrând parcă să-i protejeze de ceva sau de cineva. „Sunt o prostituată, cred că am douăzeci și cinci de ani. Sunt bolnavă și m-au alungat afară din casa în care trăiam. E frig, îmi intră în oase, iar doctorul mi-a spus că sufăr de boala lui Venus. Nu știu prea bine despre ce este vorba, dar sunt mereu obosită și uneori simt că în mine ceva nu este în regulă... capul nu este în regulă. Mă apropii de intrarea în pub, mă uit înăuntru și văd că sunt oameni ușor beți care joacă țintar și spun obscenități despre femei. Mă hotărăsc să intru, atmosfera este tocmai potrivită pentru a-l agăța pe unul. Caut să mă fac văzută și răspund provocărilor lor."

La început, Rita are un zâmbet de dezgust, dar după câteva minute de tăcere arată o mimică echivocă și foarte provocatoare, concomitent trecându-și limba pe buze.

„Asta-i, știu că în această seară, pe ăsta îl pot cuceri. Îmi face scârbă, dar este singurul care nu face pe subtilul. Încep să-l fixez, îl ating și îl provoc în fața tuturor... Unul îmi prinde fundul cu palma. Sunt furioasă, dar trebuie să mă prefac că nu-i nimic. Mi-e scârbă, dar ce pot face? Nu am cu ce să trăiesc, nimeni nu mă vrea, sunt bolnavă."

Îi spun Ritei să continue, înainte sau înapoi în timp, până ajunge la cea mai importantă întâmplare din această existență trecută.

„Am șaptesprezece ani, sunt foarte frumoasă, iar părinții mei sunt într-adevăr mândri de mine. Beth guvernanta mă urmărește peste tot și mă iubește mult. Mă acoperă în ieșirile mele de după-amiază la întâlnirile cu Stephen. Îl iubesc, și el este foarte frumos și mi-a promis că se va însura cu mine. Ne întâlnim la iazul din spatele casei. Trăiesc la țară, părinții vor ca eu să studiez muzica, dar eu mă gândesc numai la dragoste, la Stephen al meu. Astăzi trebuie să mă întâlnesc cu el, mi-a cerut să-l sărut. Aș vrea și eu foarte mult, dar nu cred că o voi face, Beth îmi spune că este foarte periculos și îi dau ascultare. Sunt foarte emoționată când îl văd, este acolo așezat pe balansoarul nostru. Mă ia în brațe, mi-e teamă, nu înțeleg ce mi se întâmplă, simt o căldură foarte puternică... nu înțeleg..."

Rita se blochează și îmi spune că nu mai vede nimic și i se face foarte frig. În aceste cazuri este bine să readucem persoana la starea conștientă, făcând-o să iasă ușor și cu grijă din regresie și eventual, să reintre, la proxima întâlnire.

La ședința următoare, Rita intră oarecum în anxietate și îmi spune că se teme să vadă ce se ascunde în spatele ultimei sale existențe. Cu toate acestea este foarte hotărâtă să meargă înainte: „orice ar costa, trebuie neapărat să înțeleg care este legătura stranie cu Anglia."

În regresie, Rita, aproape automat se reîntoarce la această viață a sa trecută și se vede fericită cu Stephen al său. Îi spun să se întoarcă la întâlnirea de la lac, să-și amintească acea stare emoțională, senzația de căldură pe care o încerca. Privirea i se întunecă imediat. Este cuprinsă de un fel de tremurat. După ce i-am pus un pled pe picioare, o invit să observe scena detașată, amintindu-i că este vorba de o amintire a uneia din viețile sale trecute.

„Sunt în brațele sale și ele mă strâng foarte tare. Am senzația că mă sufoc, mi-e teamă, foarte teamă. Nu înțeleg de ce mă strâng așa de tare. Aș vrea să cer ajutor, dar mi-e teamă că mă descoperă cu el. Mă sărută cu limba, nu îmi place, are un gust amar... nu vreau, îmi face greață, nu vreau..."

„Acum mă dezbracă, este violent, nu pot țipa, nu vreau să se știe de noi, tata m-ar omorî dacă ar afla, nu pot... mi-e scârbă... nu... nu..."

O invit pe Rita să meargă înainte și să nu se oprească numai la acel moment.

„Sunt însărcinată. M-au alungat de acasă. Mi-e rău, mi-e frig, nu înțeleg de ce mă tratează cu răutate. El m-a forțat, voia

să se însoare cu mine... așa mi-a spus. De ce nu vine să mă ia? De ce părinții mei nu vor să mă mai vadă? Mi-e teamă și sunt singură, nu-i nimeni cu mine. O vreau pe Beth."

Rita plânge și se agită, dar o invit să înainteze în timp. „Copilul nu mi-l văd, îmi spun că l-a luat cineva care-i poate asigura o viață fericită. Sunt disperată. Ce am să fac acum? Cer să merg acasă la părinți, dar îmi spun că nu se poate, că ei nu vor să mai știe de mine. Toți zâmbesc, nu înțeleg. Cineva țipă disperat din altă încăpere. Dar de ce aici toată lumea urlă? Vreau să ies de aici, îmi spun că nu pot; că încă nu m-am însănătoșit."

O îmboldesc pe Rita să meargă apoi și mai înainte.

„Nu sunt nebună, trebuie să ies de aici. Am o prietenă, totuși, pe Anne, care, ca și mine, vrea să plece. Îmi spune că trebuie să plecăm din acest loc de nebuni, altfel devenim ca și ei... (Rita spune ceva în engleză ce nu se înțelege, pare a fi o înjurătură.) Suntem hotărâte și stabilim să fugim în această noapte... În cele din urmă reușim să ieșim, nu și-au dat seama... văd pentru prima dată Londra. Este mare și, chiar dacă este noapte, este multă lume pe stradă, poate din acest motiv este atât de luminată. Cu Anne, mergem să căutăm un hotel, ea știe ce trebuie făcut, eu însă aș vrea să mă întorc acasă la ai mei, dar Anne îmi spune că nu pot pentru că nu mai sunt aceeași. Mi-e frică și nu știu ce să fac, sunt singură, nu am dormit niciodată în altă parte decât acasă. Nu îmi place lumea de aici. Un miros straniu de bere și fum. Îmi vine să vărs."

Determinând-o să continue, îi cer să ajungă la un alt episod semnificativ al acestei existențe trecute.

„Sunt cu Anne și căutăm bărbați. M-a convins că numai așa pot supraviețui, eu nu vreau, dar îmi este foarte foame și trebuie să plătim hotelul. De ce nu s-a însurat cu mine Stephen? Doi bărbați se uită la noi. Sunt jegoși, mi-e scârbă să-i privesc... (Urmează o pauză lungă de tăcere) Sunt în cameră cu unul din ei, facem dragoste, el îmi apucă corpul, mie îmi este frică, simt repulsie, dar tot nu pot face copii, Anne mi-a spus că la spital mi-au scos tot, nu mai sunt periculoasă, nu voi mai face bastarzi. Simt că viața mea, corpul meu de acum încolo vor fi ale altora."

Lacrimi îi curg pe față Ritei și un văl adânc de tristețe cuprinde camera. La puțin timp îi cer să meargă la momentul în care vrea să abandoneze această viață trecută.

„Sunt în camera hotelului, sunt singură, Anne a murit. Aș vrea să o am cu mine pe mama, pe Beth și... pe Stephen. Încă îl mai iubesc mult. Mă gândesc la copilul nostru, la viața noastră împreună. De ce m-a lăsat singură? Îmi lipsește aerul, sunt singură... (Rita începuse să tușească) Îl iubesc mult..."

Din analiza de ansamblu a acestei regresii, apare evidentă legătura sa cu Anglia și puternicul simț al nostalgiei și al neîmplinirii care încă o leagă de ea, chiar dacă acum se află în situația de a-l respinge cu dificultate. Dar este încă evidentă durerea puternică și inocența pe care Rita le-a menținut în toată în viața trecută, până la moarte.

Chiar dacă i-a produs rău, ultima amintire se referă la Stephen, marea și unica sa dragoste, pentru care și-a menținut intacte sentimentele.

Nu este ură, nici furie în înfruntarea cu lumea și, poate din acest motiv, în viața de acum Rita a fost mereu iubită și căutată de prieteni și de rude și, în general, nu a mai trăit dureri mari, chiar dacă, totuși, uneori mai întindea un văl de tristețe și nostalgie pentru ceva ce nu reușea să definească și care nu-i permitea ca viața sa afectivă să „decoleze" cu adevărat.

La un interval de câteva luni după sfârșitul terapiei îmi sosește o scrisoare de la Rita, expediată din Londra, în care îmi comunică faptul că pentru prima dată nu i s-a întâmplat nimic și că, îndeosebi, a cunoscut un bărbat cu numele de Stephen care este psihiatru... O coincidență cu adevărat specială, dar și o șansă de a se elibera de greutatea unei vieți anterioare atât de apăsătoare.

Este, însă, bine să amintim că unul din riscurile ce poate apărea pe timpul unei ședințe de regresie este acela al activării fanteziei proprii ce poate înlocui amintirea, dar, desigur, nu despre așa ceva a fost vorba în cazul Ritei. În general, terapeutul are o percepție imediată a acestei situații, deoarece pacientul îi vorbește despre ea fie la persoana a treia, fie într-un limbaj detașat, adică lipsit de șovăieli, de emoții, de pauze mai degrabă lungi. Acestea din urmă ne dau certitudinea că

persoana își amintește ceva ce-i aparține cu certitudine, în care este implicată emoțional. Terapeutul trebuie să respecte aceste tăceri, dar, în același timp, să nu le tergiverseze excesiv, pentru că este necesar să-l ghideze pe pacient spre a explora întreaga viață și nu doar evenimentul singular, cu scopul de a avea o viziune de ansamblu a întregii sale existențe și, deci, de a înțelege consecințele pe care le-a comportat acea experiență determinată, la nivel karmic și, prin urmare, al destinului.

După a treia ședință de regresie este necesar să facem un prim bilanț cu scopul de a individualiza eventualele nuclee problematice, acțiunile ce s-au repetat și care s-au prezentat între o viață și cealaltă, fiind necesară identificarea tipului de karma care s-a moștenit și cu care este necesar să ne confruntăm. Uneori este foarte simplu să relevăm trăsătura comună, alteori însă este nevoie să fim cu mai multă atenție la particularitățile singulare, ca, spre exemplu, ambientul sau privirea și expresia feței care constituie amintirile, pentru că este posibil ca în acestea să se cuibărească tematici și problematici cărora este dificil să le dăm o explicație în termeni raționali, temeri sau fobii care nu au nimic de împărțit cu existența actuală. Dacă reușim să sărim într-o viață în care o persoană a avut o experiență deosebit de dură sau o problemă înaintea unei întâmplări, este foarte probabil ca înțelegerea diferită a așezării lor spațial-temporale, pentru o viață trecută, să poată servi la punerea în mișcare a problemei sau fobiei, ori, la inițierea cu maturitate a lucrului cu ele pentru ca persoana să nu mai fie influențată forțat.

În capitolele următoare ne vom confrunta cu probleme existențiale singulare și vor fi redate tehnicile și exercițiile terapiei karmice pentru a putea începe lucrul asupra noastră înșine. În afară de regresia la viața trecută, toate celelalte exerciții le putem face singuri, deși ajutorul unei alte persoane poate favoriza sau face mai alert exercițiul respectiv. Între altele, este bine să amintim că nu se pot improviza terapeuți care să folosească tehnica regresivă la viețile trecute pentru că este necesară o pregătire anterioară atât din punct de vedere cultural (studii de psihologie, astrologie, antropologie, etnologie, istorie socială, sociologie, etc.) cât și personal (o analiză individuală sau un parcurs de creștere psiho-spirituală ca cele făcute prin yoga, renaștere etc.), din care să se evite proiecții facile sau ademeniri emoționale, periculoase pentru pacient cât și pentru terapeutul însuși.

Terapia karmică poate fi practicată și în grup (Age Regression Group), dar, de regulă finalitatea sa este oarecum diferită, deoarece tinde mai mult spre un parcurs de cunoaștere decât de transformare, doar dacă grupul nu continuă în timp.

Exercițiu de relaxare

Înainte de a începe orice regresie sau exercițiu referitor la o vizualizare ghidată este oportun să ne pregătim la nivel psiho-corporal printr-o fază de relaxare care ar trebui să dureze aproximativ douăzeci de minute.

Pentru a obține o bună relaxare psiho-fizică este important să alegem un ambient adecvat și mai ales să favorizăm atmosfera cea mai potrivită. Este recomandabil să alegem o cameră cu culori deschise și dacă este posibil cu tapiserii în tonuri albastre. Folosirea unui arzător de esențe este indispensabilă pentru pregătirea la nivel aromaterapeutic a ambientului: uleiurile esențiale recomandate sunt Santalul, Portocalul și Iasomia. Sunetul poate fi deosebit de important, în special dacă optăm pentru piese cu sonorități ce au legătură cu fenomenele naturale (valurile mării, susurul pârâiașelor, vântul, voci de animale etc.).

Odată pregătit ambientul, dacă decideți să procedați la autorelaxare, sfatul este să vă înregistrați mai întâi vocea cu textul ce urmează, respectând un interval de câteva minute între un exercițiu și cel următor. Este bine să amintim că această vizualizare, dar și celelalte, cere o atenție deosebită în execuție și orice improvizație sau insuficientă atenție la nevoile emoționale ale celui ce se supune poate crea dificultăți și uneori chiar și probleme de tip psihologic. Prudența și respectul pentru noi înșine ca și pentru ceilalți ar trebui să treacă dincolo de curiozitatea de a cunoaște viețile anterioare.

Dar cum să facem pentru a obține o relaxare profundă? Rămânem fermi asupra faptului că tehnicile pot fi variate și proveni de la cele mai disparate discipline, cea care urmează este numai una din atâtea altele și, prin urmare, nu este exclusivă.

Așază-te în poziție culcat pe spate punând o pernă mică sub cap, iar dacă ambientul nu este în mod deosebit încălzit întinde-ți un pled pe picioare.

Începe să-ți îndrepți atenția spre respirație, care încet-încet își ia un ritm lent și profund... lent și profund. Rămâi în ascultarea respirației timp de câteva minute.

Acum focalizează-ți atenția spre tălpile picioarelor și caută să simți dacă se pot acuza tensiuni deosebite, dureri ori dacă totul este în regulă. Atenția îți rămâne la picioare.

Urcă ceva mai sus și concentrează-te asupra pulpelor. Caută să simți dacă sunt încordate sau relaxate, dacă ai vreo durere sau tensiune... ori dacă totul se îndreaptă spre mai bine. Atenția îți rămâne la pulpe.

Acum urci la coapse, ascultă și aici dacă sunt încordări, dureri sau totul este în regulă. Sprijină-ți mâinile de ele și simte-le greutatea, încearcă să simți dacă sunt reci, calde sau transpirate. Atenția îți rămâne la coapse și la mâini.

Urcă acum și mai sus și ajungi la burtă... Revii și te concentrezi asupra respirației... Acum imaginează-ți că ai în burtă o minge colorată într-o culoare vie care se umple cu aer când inspiri și se dezumflă când expiri. Totul se întâmplă încet... Respirația îți este lentă și profundă... lentă și profundă... lentă și profundă (repetă această sintagmă două-trei minute).

Apoi, fixează-ți atenția spre umeri. Simte dacă percepi tensiuni, greutate sau totul se desfășoară bine. Atenția rămâne la umeri.

Mută-te acum la gât și încearcă și aici să simți dacă sunt tensiuni, contracții, dureri sau dacă totul este în regulă. Atenția este asupra gâtului.

Acum du-ți conștientizarea la buze. Simte dacă sunt întredeschise sau strânse, dacă sunt umezi sau uscate. Atenția îți este la buze.

Mută-te acum la maxilare și încearcă și aici să îți dai seama dacă sunt strânse, întinse, înțepenite sau relaxate. Atenția îți este la maxilare.

Urcă acum mai sus, la ochi. Du-ți atenția la pleoapele coborâte pe ochi. Încearcă să simți dacă sunt apăsătoare sau ușoare, dacă ochii îți sunt obosiți ori proaspeți. Atenția îți este la ochi.

Acum încearcă să-ți imaginezi că ai în vârful capului o mică deschizătură, este chakra a șaptea, chakra fântână. Și mai închipuie-ți că din înalt intră în această deschizătură o cascadă de lumină albă care, încet-încet, de sus în jos, pătrunde să-ți ilumineze tot corpul. Este o lumină de bunăstare și de vindecare care îți reînvie fiecare celulă, relaxându-ți profund corpul. Corpul îți este perfect relaxat și gata să înfrunte o călătorie dincolo de timp și spațiu.

Acest exercițiu de relaxare psiho-corporală este pur și simplu o posibilă propunere între multe altele, dar relaxarea în sine este o condiție sine qua non pentru o experiență de regresie ori pentru o fantezie ghidată, așa cum se va putea vedea în capitolele următoare.

Odată atinsă o stare de relaxare psiho-fizică se poate continua cu regresia la o viață trecută. Amintim că nu este recomandat să procedăm singuri, chiar dacă ne înregistrăm vocea personală pe bandă și executăm cu scrupulozitate toate pasajele, deoarece numai cu îndrumarea unei persoane calificate și în măsură să examineze ritmurile cele mai corecte, rezultatul final poate fi valabil și satisfăcător.

Regresia

Imaginează-ți că te afli în mijlocul unei întinse pajiști verzi! iar picioarele goale se lasă scăldate de iarba răcoroasă, plină de rouă. Cerul este albastru. Soarele este sus, încălzește dar nu arde. Este aerul călduț al primăverii. Adie o plăcută briză marină de care te lași îmbrățișat. Respirația îți este în perfectă armonie cu ritmurile naturii.

Acum privește la stânga. Vei vedea o casă frumoasă și impozantă. Fixează-ți atenția pe ușa principală. Este bine conturată

și are ornamente de aur. Apropie-te de ea și încearcă să pui mâna pe clanță. Începe să deschizi ușa. Încearcă să o faci încet. Este o ușă grea care cere puțin efort. Deschide-o de tot, apoi trece-i pragul, te vei găsi într-o cameră mare semiîntunecată.

Închide între timp încet ușa pe care ai deschis-o, până când vei auzi clicul broaștei.

Fă câțiva pași în această încăpere aflată în semiobscuritate. Privește iarăși la stânga, vei afla o scară în spirală ce coboară spre partea de jos a casei. Începe să o străbați, treaptă cu treaptă. Încet, foarte încet. Mai ai trei trepte, două, una.

Acum te afli într-o altă cameră semiîntunecată. Faci și aici câțiva pași, apoi privești din nou în stânga. Vei găsi o ușă asemănătoare cu cea pe care tocmai ai deschis-o. Însă asta are ornamentele de argint. Apropie-te de ea, du-ți mâna la clanță și începe să o deschizi. Fă-o foarte încet, prudent, dar fără nici o teamă.

Deschide ușa de tot. Treci pragul, până vei ajunge într-un mediu cețos. *Lasă-te cuprins întrutotul de această atmosferă pentru că* ***te afli într-una din viețile tale trecute. Ești într-o existență trecută a ta.***

Încearcă să ieși din această ceață și începe să-ți focalizezi atenția la picioare. Încearcă să observi dacă sunt încălțate sau nu, apoi, încet, ridică-ți privirea pe corp și spre mediul ce te înconjoară.

Fixează-ți pentru câteva momente în plus atenția pe toate obiectele ce te frapează cel mai tare.

Continuă să explorezi ambientul ce te înconjoară și caută să individualizezi eventualele chipuri de persoane. Încearcă să înțelegi ce tip de legătură ai cu ele. Observă obiectele și locul ce te înconjoară și încearcă să înțelegi dacă te simți bine aici, îți sunt familiare sau le trăiești ca pe ceva ostil sau care îți dă neliniște.

Acum treci la momentul cel mai important al existenței anterioare. ***Ești în momentul cel mai important al acestei vieți trecute a ta...***

Începe să descrii cu claritate și cu voce tare ceea ce vezi, încercând să te oprești asupra a tot ce-ți provoacă emoție.

Ești în momentul cel mai important al acestei vieți trecute a ta...

(Dacă pacientul are tendința să încetinească sau să se oprească prea mult asupra unor indicii mărunte, îi putem solicita să înainteze în timp cu asertiuni de tipul: *„Încearcă să mergi înainte în timp cu câteva ore sau la momentul în care această situație atinge viziunea sau concluzia maximă.”*)

Încearcă să înțelegi motivul pentru care această întâmplare a fost atât de importantă în această existență. Simte emoțiile care sunt în legătură cu ea, apoi detașează-te de ea.

(Este posibil să mergem la viziunea unui al moment al acestei vieți trecute. În general, depinde de gradul de participare emoțională și de oboseală a persoanei, care nu mai trebuie bombardată cu stimuli sau supraîncărcată cu emoții.)

Mergi acum la momentul morții tale. ***Ești în momentul în care tocmai îți abandonezi corpul acestei existențe trecute a ta.***

Observă ce se întâmplă în jurul tău. Privește cine îți este alături și, mai ales, ascultă-ți emoțiile, ultimele tale amintiri.

Încearcă să te concentrezi asupra ultimului tău gând. Ultimul gând pe care l-ai avut în care ți-ai lăsat corpul acestei vieți trecute.

(Este important apoi să se lucreze asupra acestei amintiri, deoarece, așa cum de altfel amintesc și tradițiile orientale, este cea care ne influențează renașterea furnizându-ne tipul de karma pe care-l purtăm în viețile viitoare și, de cele mai multe ori, în cea actuală, având în vedere că există tendința de a ne aminti acele vieți trecute ce sunt în strânsă conexiune cu cea prezentă.)

Acum începi încet să te detașezi de această viață trecută cu amintirile sale și cu emoțiile sale și reintri încet în zona cețoasă. Oprește-te pentru câteva secunde și apoi treci pragul ușii cu ornamente de argint. Închide această ușă după tine până când vei simți clar broasca zăvorâtă.

Ești din nou în camera semiîntunecoasă. Acum privește la dreapta ta. Regăsește scara în spirală. Începe să o urci ușor, treaptă după treaptă. Încă trei trepte, două, una.

Te regăsești în camera semiobscură pe care ai vizitat-o la început. La dreapta ta se află ușa cu ornamente de aur. Du-ți mâna pe clanță și începe să o deschizi fără eforturi excesive.

Este o ușă grea. Lasă să intre ușor lumina soarelui. Nu te grăbi deloc. Trece pragul și închide ușa tot încet, până simți clar zăvorârea broaștei. Acum ajungi din nou la pajiștea verde și respiri adânc. Ești perfect relaxat și urmându-ți ritmurile te întorci *acum, aici,* deschizând încet ochii. Întoarce-te respectându-ți ritmurile, ***aici, acum.***

2. REÎNCARNAREA ȘI PROBLEMELE EXISTENȚIALE

Dar faptele sunt ca fluturii, doamnă.
Foarte greu de prins și adesea
mai puțin frumoși după capturare.
LESLIE FORBES

Căutarea propriei căi de viață a fost dintotdeauna provocarea cea mai anevoioasă pe care omul a pus-o în practică. Să trăiești respectând ceea ce se numește necesitățile proprii, căutând să dai un sens lucrurilor pe care le faci, relațiilor pe care le instaurezi, nu pare mereu simplu și imediat. Să încercăm să ne gândim doar o clipă la dificultățile pe care mulți le-au întâmpinat în acceptarea de către familia proprie sau de către prieteni a unui mod de viață, ce era în divergență cu al lor, dar care pentru noi era natural, era viața însăși.

La un moment dat, în existența noastră se ivește o idee, o trebuință, o persoană, care pare a fi la ani lumină distanță de ceea ce până în urmă cu câteva momente am crezut posibil și totuși devine pentru noi o normalitate, o parte din noi, ceva ce dă vieții noastre o semnificație pe care mai înainte nu o avea. În mod inevitabil, toate acestea creează mai întâi un oarecare marasm interior, apoi exterior, vizibil în cotidian.

Dar de ce în anumite momente ale parcursului noastru existențial se întâmplă aceste schimbări atât de explozive? De ce aceste idei puțin obișnuite ne înnebunesc și ne monopolizează psihic? Ce se întâmplă în câmpul nostru energetic atât de puternic încât să pună totul în discuție, sau aproape tot ce am făcut până în acel moment?

Aceste întrebări sunt legitime și de cele mai multe ori, potrivit propriei orientări culturale, etice, sau pur și simplu potrivit experienței preoprii de viață, suntem tentați să le dăm răspuns. În mod clar, perspectiva pe care o vom lua în considerare este cea a reîncarnării, fără îndoială vom încerca să înțelegem și cu

ajutorul astrologiei karmice, de ce în viața noastră și a altuia, la scadențe ce apar aproape arhetipal fixe, experimentăm situații ce creează o schimbare de traseu, pentru unele persoane de-a dreptul radicală, care ne poate dezrădă-cina din viața dusă până în acel moment.

Dacă încercăm să reflectăm asupra unor experiențe importante ale vieții noastre, fie ele și „cele trei amintiri" despre care am vorbit în primul capitol, ne dăm seama foarte adesea de puternicul impact emoțional și energetic pe care le-au avut în alegerile succesive pe care le-am făcut și de modul cum, măcar pe durata a câteva luni, ne-am modificat complet existența.

În timpul unei întâlniri de terapie karmică, nu de puține ori apar în minte amintiri complet adormite sau cărora nu le-am mai dat în mod deosebit greutate și care, în schimb, îndeplinesc funcția de adevărată cumpănă a apelor între o fază și alta a vieții.

Simona, o tânără doamnă de aproape treizeci de ani, la începutul celei de a treia întâlniri a debutat cu o veche amintire din copilărie pe care nu a mai pomenit-o la cele trei evenimente mai importante ale vieții sale. Mi-a spus că nu reușea deloc să înțeleagă de ce a reținut-o ca atare, cu toată simplitatea aparentă a situației. Amintirea consta într-o imagine a ei, adolescentă de circa doisprezece ani, jucându-se într-o după-amiază însorită de vară, împreună cu niște verișoare, în casa de la țară a bunicilor, mai exact, coborând scările a avut o senzație-viziune în care saluta o mulțime de persoane care erau acolo așteptând să o vadă. În acel moment, situația respectivă i-a creat o oarecare dezorientare și pentru faptul că era puțin obișnuită să se gândească la sine însăși în termeni de notorietate, sau să beneficieze de recunoaștere din partea celorlalți, pentru că nu era nici urâtă nici lipsită de inteligență și „nu excelam în mod sigur în nimic, aș spune chiar că eram pe undeva pe la mijloc și deci destul de integrată în lumea în care trăiam." Și totuși, acea experiență, acel flash trebuia să aibă o semnificație, altfel nu se explică rațiunea majoră ca la distanță de atâția ani să se ivească în acel mod atât de năvalnic încât a monopolizat întreaga ședință. Am întrebat-o dacă după acea senzație a avut vreo inițiativă importantă în viața sa, dacă a întâlnit o persoană

necunoscută, ori a avut experiențe noi. Răspunsul a fost brusc, însoțit și de o puternică încordare musculară: „Da, mama m-a obligat să urmez un curs de dans clasic, în ciuda faptului că pe mine nu mă interesa absolut deloc. Primul an a fost o experiență devastatoare, și acum îmi amintesc acea sală de gimnastică și picioarele ce mă dureau. Numai pe la vreo paisprezece ani mi-am dat seama că era vorba de o lume ce-mi plăcea și care era potrivită cu felul meu de a fi, deși nu reușeam s-o trăiesc cu seninătate, îmi era mereu teamă de ceva, fie și numai să-mi luxez o gleznă ori să greșesc un pas la un studiu sau pur și simplu să nu fiu la înălțime pentru că am început prea târziu mișcarea." Acea viziune de vară a adus-o pe Simona într-un anumit mod la alinierea sa pe propriul parcurs evolutiv, pe acea serie de alegeri ce au fost făcute la începutul încarnării actuale, dar a cărei amintire a pierdut-o apoi în mare parte. Și tocmai în timpul ședinței de regresie a apărut amintirea unei existențe în care Simona se afla pe un fel de scenă a autorității, împreună cu soțul său și cu alte persoane pe care le percepea ca străine, așteptând să asiste la o reprezentație. Acuză senzația că se afla în acel loc nu prin libera sa alegere ci mai degrabă din cauza unui anumit caracter oficial al evenimentului însuși. Spectacolul începe și este în mod deosebit „lovită" de un jongler-scamator ce pare că sfidează legile fizicii, dar mai presus este atrasă de fizicul său, de capacitatea elastică pe care o poseda făcându-și corpul propriu să îmbrace formele cele mai ciudate. În acel moment simte că-și dorește aceeași libertate pe care o avea bărbatul acela, mai curând decât să se simtă constrânsă într-un corset dureros ce nu-i permitea să se relaxeze și, în mod deosebit, într-o viață ce părea să nu-i rezerve nici o emoție.

Făcând comentariul amintirii acestei existențe trecute, Simona găsește singură conexiunea între cele două vieți și, în mod deosebit, înțelege de ce, cu toate că avea o diplomă în dans clasic și, cu precădere, aprecierile cele mai măgulitoare ale profesorilor, a refuzat mereu să intre într-un corp de balet sau să predea dansul. Trebuința sa de a experimenta forme noi de dans, plecarea în India de Sud pentru a studia baletul tradițional au constituit toate o nevoie atavică de libertate de expresie

ce se năștea dintr-o existență trecută și care într-un anumit fel îi dădea un puternic neastâmpăr existențial, dar mai apoi și profesional, având în vedere că încă nu dobândise o identitate artistică bine definită.

Munca ce a derivat din această amintire din copilărie și din regresia ce a urmat a fost centrată tocmai pe necesitatea de a conjuga nevoia de autonomie și libertate care, între altele, era foarte prezentă chiar și în viața sa afectivă și relațională, cu respectarea regulilor și a statutului său, în scopul de a vedea concretizându-se studiile și abilitățile evidente care, altfel, se iroseau.

De altfel, a fost important pentru Simona modul în care nevoia sa de a rămâne liberă de orice structură, nu era decât o falsă libertate, un răspuns forțat la o experiență de viață trecută, care, de acum, nu mai avea valoare dar care, în schimb, dacă era prelungită, putea reprezenta o renunțare ulterioară sau o ocazie pierdută pentru o viață trăită cu adevărat liber.

Astrologia karmică ne învață că există etape, aproape obligatorii pentru noi toți cei care, în general, urmăm ciclurile planetare ale lui Saturn și Uranus. În mod deosebit, Saturn urmează ritmul numărului șapte: de fapt, tot la șapte ani se formează un aspect disonant al acestei planete cu poziția natală, fapt pentru care, la nivel simbolic, se ajunge la o scadență inerentă, la o anumită responsabilitate asumată cu scopul de a atinge o nouă țintă. Nu este vorba deloc de momente deosebit de ușoare și în general ele pot implica renunțări, cu scopul de a înțelege cât de importantă poate fi pentru noi acea experiență particulară. Însă punctul crucial, prima adevărată cotitură existențială, dar și momentul în care putem începe să ne eliberăm de karma pe care o purtăm din viețile trecute, coincide cu atingerea vârstei de douăzeci și opt – douăzeci și nouă de ani, când Saturn se întoarce asupra sa. Dacă vom proceda la analiza acestor ani ne vom da seama că ceva foarte important în viața noastră s-a schimbat complet, pare că existența noastră a luat, fie și numai din cauza oboselii, un nou curs, senzația că suntem mai adulți și mai maturi coincide uneori și cu sentimentul de solitudine și de multe ori cu teama pentru viitor. În această fază a vieții cad alibiurile ce ne protejau de experimentarea adevărată, de a face lucruri de adulți pentru care responsabilitatea este în totalitate în sarcina noastră și, mai ales, luăm contact cu planul evolutiv ales în momentul încarnării actuale. Uranus, în schimb, urmează o altă logică, chiar dacă uneori se asociază; la nivel temporal, cu cea a lui Saturn, ca spre exemplu în jurul a douăzeci și unu de ani, moment care, cândva, coincidea cu vârsta majoratului. Dar puterea sa este deosebit de mare în jurul a patruzeci – patruzeci și doi de ani, când, în general, are loc o rupere netă cu întregul trecut și se caută o reînnoire existențială care adesea coincide chiar cu mutații radicale care zguduie destul de tare rutina în care fuseserăm obișnuiți. Este într-adevăr ultima șansă cu adevărat puternică pe care o avem pentru a o termina cu trecutul și, mai ales, cu toate ereditățile karmice ale încarnărilor precedente, este o perioadă în care este posibil să găsim energia necesară pentru a revoluționa o modalitate veche de comportament care nu era deloc liberă și autonomă, însă, cu deosebire, este un moment în care putem experimenta să fim cu adevărat liberi, acel fior dat de faptul de a avea propria viață în propriile mâini și de a-i da o adresă cu adevărat pertinentă pentru ceea ce înseamnă trebuințele sufletului nostru. Cu toate acestea, nu toți ajung pregătiți la o astfel de întâlnire cu destinul, sau, după cum se întâmplă cel mai adesea, le este teamă de el, pentru că văd pierzându-li-se o serie de certitudini care, chiar dacă nu-i făceau fericiți, îi ajutau să trăiască și să meargă înainte în ciuda oricăror opreliști. Și tocmai în acest moment deosebit al vieții se pot face alegeri importante la nivel karmic, care apoi vor avea incidență asupra creșterii noastre spirituale. Renunțarea impusă la care ne poate obișnui Saturn trebuie să devină liberă alegere cu Uranus, ea dovedește propria maturitate psihologică. Nu este un caz particular faptul că o mare parte a tradițiilor religioase, atât orientale cât și occidentale, acordă o atenție deosebită tocmai importanței renunțării care este cauza unor atașamente și lăcomii, ca atare a suferinței.

Dar, revenind la terapia karmică, una din țintele sale este tocmai aceea de a-l face pe individ să înțeleagă de ce are unele atașamente sau obișnuințe și când a atins momentul potrivit pentru a se detașa de ele. Este bine să clarificăm că nu toate

aceste atașamente trebuie eliminate, unele rămân indispensabile pentru a putea înfrunta viața care prevede respectarea regulilor și codurilor fără de care ne putem îndrepta către anularea oricărui proces de creștere spirituală. Toate procesele evolutive, atât organice cât și spirituale, trebuie să-și înfigă rădăcinile în materie, fără a deveni prizonierele lor. În legătură cu aceasta, recomand să se vizualizeze o Floare de Lotus în momentul maxim al deschiderii sale, apoi să-i vedem pedunculul care își adâncește rădăcinile în adâncul apei, în pământul mlaștinii în care s-a dezvoltat. Această imagine, la nivel simbolic, este un ghid pentru procesul de creștere spirituală și folosește îndeosebi la înțelegerea faptului că, chiar și floarea cea mai pură și cea mai dragă zeilor are nevoie de materie pentru a se putea arăta în deplinătatea splendorii sale. Greșeala cea mai gravă ce se poate comite pe durata unui parcurs oarecare de dezvoltare umană și spirituală constă tocmai în îndepărtarea de Mama Terra, de cea care ne-a născut și ne susține. Terapia karmică își propune, printre diferitele obiective, și pe acela de a construi o punte solidă între Cer și Pământ, între corp și suflet și deci de a da persoanei o perspectivă sănătoasă, nu iluzorie de creștere emoțională și spirituală.

A ne face socotelile cu trecutul propriu și îndeosebi cu existențele precedente, nu înseamnă a-l reduce la zero sau a-l da la o parte, ci a-l integra conștient în trăirea proprie, după ce-i vom fi dezamorsat încărcătura distructivă sau blocantă ce ne împiedică să oferim spații largi liberei exprimări a potențialităților noastre. Cu siguranță, această muncă nu este deloc simplă sau rapidă, ea cere o oarecare dedicație. Reflecția și concentrarea sunt instrumente cu care se poate aduce schimbarea. Ajutorul concret este dat de fanteziile ghidate care, cu încărcătura lor simbolică, sunt folosite de veacuri pentru a da forță creșterii psihice și intelectuale. Dacă regresia la o viață anterioară are funcția de a scoate la lumină tot ceea ce face parte dintr-un trecut care obstrucționează prezentul și viitorul, fanteziile ghidate sunt adevăratul instrument de construcție îndreptat către o trăire conștientă a prezentului, precum și un instrument indispensabil pentru a da, simbolic, o formă viitorului nostru.

Terapia karmică ne poate ajuta să facem lumină asupra faptului că unele din atitudinile noastre mentale nu sunt rodul unor învățături și experiențe emoționale ale acestei existențe ci mai curând derivă din viețile anterioare în care s-au structurat modele atât de puternice, datorate unei repetări continue și presante și care astăzi pot împiedica o trăire deplină centrată asupra trebuințelor reale proprii. Fenomene ca depresia sau unele tulburări ale comportamentului alimentar pot avea și o cauză karmică, atunci când sunt refractare oricărui tip de terapie fie psihologică fie farmacologică. Evident, nu este treaba terapiei karmice să intre în tratamentul unor astfel de patologii, dar în unele cazuri, ea poate furniza o susținere sau, oricum, o interpretare posibilă a unor fenomene care încă nu sunt întru-totul înțelese.

Povestea lui Andrea ne poate clarifica în această privință. Ajuns în pragul vârstei de patruzeci de ani, realizat profesional, dar și sentimental („nu au prea fost femeile ceea ce mi-a lipsit..."), trăia momente de anxietate puternică în legătură cu mâncarea, îndeobște ideea de a mânca – micul dejun, prânzul și cina – era o adevărată obsesie. În realitate, nu mânca mult, dar ideea acestor trei întâlniri în cursul zilei era un fel de fixație de neșters. După o dublă experiență de psihoterapie pe parcursul a aproape nouă ani, Andrea se hotărăște să experimenteze terapia karmică, un fel de plajă ultimă „pentru a încerca, dat fiind că nu mai cred în nimic și, puse una peste alta, mă cunosc destul de bine, pentru a mă mai putea gândi să descopăr ceva nou în mine."

Între cele trei amintiri se ivește brusc una în care se vede copil, de circa șase ani, gata să meargă la școală cu guvernanta sa. De-a lungul străzii pe care circula, era un bar; la cererea sa pentru un covrig i s-a răspuns că tocmai a luat micul dejun. La școală, într-o recreație, îl vede pe unul din colegii de clasă mâncând un covrig, pe care și el l-a dorit.

Aparent, această amintire pare a fi în strânsă legătură cu obsesia sa, iar Andrea, grație muncii de analiză și conștientizare cu care era obișnuit prin psihoterapie, asociază acest episod uitat cu faptul că acasă la el era în vigoare o ordine teutonică în respectarea regulilor și niciodată nu era permis să

mănânci sau măcar să ciugulești ceva înainte de ora stabilită. Însă asocierea îmi apărea prea simplă și mai ales inacceptabilă după atâta muncă în spatele psihoterapiei.

Îi cer lui Andrea să se gândească la câte încălcări ale regulilor și-a permis în viață, între care și nerespectări îndeosebi de tip alimentar. La această întrebare a mea, privirea i-a rămas perplexă și îmi spune că cunoaște toate restaurantele cu specificul diferitelor popoare, existente în oraș, întrucât le-a frecventat personal. La sfârșitul ședinței, ca de obicei, îl invit să reflecteze asupra a ceea ce-i cerusem. După câteva ore mi-a telefonat pe un ton excitat, spunându-mi că își amintește că a încălcat de mic copil regulile, a pus sare la nesfârșit într-o ciorbă ce fusese pregătită pentru niște musafiri foarte importanți, dar care lui îi erau antipatici.

În ședința următoare, pe durata regresiei, a apărut o amintire despre o existență trăită în Thailanda, țară pe care, în această viață, o iubește foarte mult și pe care o vizitează frecvent în interes profesional.

Principala sa ocupație era pregătirea partidelor de vânătoare pentru un principe local. Primul lucru pe care l-a comentat a fost acela că nu vizitase niciodată nordul acestei țări și că, în mod straniu, când a avut timp să o facă, de vreo două ori, a trebuit să rămână blocat la Bangkok pentru că avea dureri de stomac. Referitor la vânătoare, nu s-a simțit niciodată bine, în sensul că, provenind dintr-o familie de vânători, a trăit aceste fapte ca pe un fel de violență gratuită, având în vedere că în casa lor mâncarea exista întotdeauna peste necesitățile reale și adeseori era aruncată. Iubea animalele și, pe cât posibil, mânca puțină carne, îndeobște a avut o reacție excesiv de violentă atunci când, proaspăt bacalaureat, a făcut o călătorie, iar un prieten de-al său l-a dus într-un loc unde se găteau languste ce erau aruncate de vii direct în apă fierbinte. Își amintește că aceasta s-a întâmplat la circa un an după ce obsesia i-a apărut pentru prima dată.

La regresia următoare, Andrea se întoarce de la sine asupra aceleiași existențe trecute și descoperă că fusese acuzat că provocase un incident regelui din cauza aranjării defectuoase a unor curse, deoarece, budist fiind, nu îi plăcea să asiste la măcelul de care era responsabil în mare parte. Pedeapsa a fost închisoarea și foamea. Ajuns aici, Andrea înțelege că nevoia lui de a ști când și ce să mănânce este o consecință directă a acestei vieți trecute. Atenția meticuloasă pentru mâncare este numai o acoperire a temerii de a nu se ridica la înălțimea sarcinilor încredințate, iar respectul pentru animale este un posibil răspuns la greșelile comise în viața anterioară și pe care caută să nu le repete în viața actuală, acordând o atenție deosebită mâncării, evitând, pe cât posibil, pe cea de origine animală. Andrea a depășit această obsesie, a reușit să viziteze nordul Thailandei iar la Chang Rai a cunoscut un călugăr budist care a devenit ghidul său spiritual.

Așadar, terapia karmică poate fi un răspuns posibil la înțelegerea atitudinilor nepatologice care, însă, pot crea interferențe într-o trăire senină și echilibrată a propriei existențe, dar mai ales, poate fi deosebit de utilă pentru deblocarea situațiilor care ne împiedică să ne realizăm proiectele sau întâlnirile cu situațiile pentru care, de altfel, am hotărât să ne încarnăm.

Fantezia ghidată a celor două râuri

Această vizualizare are ca finalitate întâlnirea și, mai ales integrarea între trăirea ce provine din viețile trecute (cu încărcătura ei de probleme, potențialități și talente) și cea a existenței actuale.

Este o modalitate simbolică de a putea face să curgă în viața actuală tot ceea ce a moștenit din viețile anterioare, astfel încât să se miște eventualele blocări, acțiuni ce se repetă și care pot obstrucționa o dezvoltare liberă a personalității proprii, dându-i astfel sufletului posibilitatea să-și atingă obiectivele pe care și le-a prevăzut în momentul în care a ales să se încarneze în existența actuală.

După ce te-ai relaxat, închide ochii și imaginează-ți că te afli pe vârful unui munte. Peisajul este oarecum selenar, cu stânci albe și vegetație foarte puțină.

Privește acum spre vale; îți dai seama că te afli la confluența a două râuri. Unul are apele tulburi, de culoarea pământului, celălalt este limpede, iar apa este de culoare albastră, intensă.

Focalizează-ți atenția pentru câteva minute pe primul râu și încearcă să-ți orientezi privirea la resturile de materiale detritice pe care le transportă.

Acum mută-ți privirea și conștientizarea la punctul în care se întâlnesc și se unesc cele două cursuri de apă. Vârtejul ce se formează și care amestecă culorile celor două râuri este foarte rapid și înghite cu lăcomie atât resturile pe care le-ai văzut anterior, cât și altele pe care le vezi acum. Încearcă să simți mireasma ce te cuprinde și lasă-te dus de adierea răcoroasă ce vine și îți permite să respiri adânc. Senzația este de libertate și de ușurare. Ești perfect în largul tău, încet-încet sesizezi că mintea și, mai apoi, inima și-au găsit o ușurare agreabilă. Simți că ai cedat puterii apelor, îți vin amintiri și atitudini ce nu îți mai aparțineau, ce nu mai erau parte a personalității tale, ce îți înfundau drumul.

Readu-ți atenția la vârtejul de la confluența celor două râuri și încearcă să vezi noul râu ce se formează, mai mare și plin cu apă de culoare verde smarald. Urmează-i curgerea hotărâtă și puternică și imaginează-ți că-l însoțești până la locul de vărsare în care întâlnește apa mării.

Oprește-te câteva minute asupra acestei imagini și apoi, respectându-ți ritmurile, redeschide ochii încet și concentrează-te câteva clipe asupra respirației.

3. RECUNOAȘTEREA AGRESIVITĂȚII ȘI DESCOPERIREA ADEVĂRATULUI SINE

> Gândurile nu ascultă de legile apei care curge întotdeauna la vale.
> DANIEL MASON

Unul din primii pași pe parcursul creșterii psihologice și spirituale este legat tocmai de recunoașterea agresivității proprii. Este, poate, momentul cel mai dificil și mai dur, pentru că pune în discuție imaginea pozitivă pe care ne-o creaserăm de-a lungul anilor și cu care conviețuiam. A merge dincolo de masca trasă pe față spre a plăcea, spre a obține recunoașterea și aprobarea celorlalți, este cu siguranță un act de curaj și de dragoste pentru noi înșine, întrucât punerea în discuție a rețelei de relații afective, de familie, sociale, nu este un lucru ușor și adesea riscul este de a traversa încă un moment de singurătate profundă.

Dar de ce să trecem dincolo de această mască? Pentru ce să demontăm un sistem mai mult sau mai puțin funcțional, cel puțin în aparență? Rațiunea acestui fapt este simplă și în același timp neprevăzută: este necesitatea de a regăsi un sens pe care să-l dăm existenței proprii, când aceasta este trăită în relație cu ceea ce ceilalți doresc de la noi. Nu este deloc ușor să recunoaștem ceea ce am moștenit din existențele anterioare și de la familia noastră actuală, pentru că foarte adesea este vorba de scheme și modele comportamentale atât de ancorate în noi, încât este într-adevăr dificil să ne putem detașa de ele, cu toate că nu le recunoaștem ca fiindu-ne proprii, chiar dacă, totuși sunt sesizate ca obstacole în realizarea personală.

Modelele pe care le-am moștenit de la existențele trecute au, în mod cert, un mare impact în viața noastră cotidiană și în multele alegeri pe care le facem. Ele sunt atât de adânc sedimentate în psihicul nostru, încât cu foarte mare dificultate pot fi sesizate ca fiindu-ne proprii. În parte este adevărat, acestea ne aparțin ca fiind dobândite în multiplele existențe în

care erau funcționale pentru un anumit stil de viață, pentru trăiri care cereau acel tip de răspunsuri emoționale și cognitive, de care, însă, în final am rămas lipiți într-o măsură atât de mare și repetată în timp și, fără măcar să ne dăm seama în vreun fel, acum acest stil de viață face parte integrantă din noi, chiar dacă nu mai este funcțional și util parcursului evolutiv pe care l-am ales în această existență actuală. Cu alte cuvinte, este o ereditate care ar fi trebuit lichidată o dată cu ieșirea din adolescență și intrarea în lumea adulților, când ne maturizăm și începem să trăim ca protagoniști adevărați, fără a mai fi victime ale unor modele limitative. În toate societățile există ritualuri de trecere, altfel spus, probe inițiatice care îi permit tânărului să facă demonstrația curajului propriu și a maturității personale cu scopul de a putea accede în lumea adulților, lume în care trebuie să fim lipsiți de condiționări și temeri. În anumite culturi, considerate primitive, aceste ritualuri sunt și acum cele practicate de strămoși și de cele mai multe ori, în structura și mai ales în simbolismul lor care le sunt alăturate, par că vor să comunice tocmai trecerea de la o viață încă legată de vechile scheme și modele ale trecutului la una nouă în care individul este complet eliberat de jugul condiționărilor și de prejudecăți. S-ar putea afirma că, în cele din urmă, se schimbă pielea, i se permite propriului psihic să se arate în ceea ce este cu adevărat, cu întreaga sa bogăție și potențialitate, gata să se exprime. Multe din simbolurile legate de aceste ritualuri sunt reprezentate de animale mitice ca dragonul și pasărea fenix ori sunt concretizate prin probe de curaj în care se confruntă cu animale feroce, sau înfruntă forțele naturii. Acest moment ar trebui să se încheie undeva pe la împlinirea vârstei de douăzeci și unu de ani, dar deseori se prelungește până la al douăzeci și nouălea, urmând riturile trecerilor lui Saturn ce par să ne inițieze sufletul pe un parcurs de renunțări și abandonuri, de multe ori chiar dureroase, care totuși permit în final să atingem adevărata esență a Sinelui.

Dar, detașarea de modelele comportamentale de tip karmic nu poate fi întotdeauna pusă în practică cu ușurință, deoarece chiar dacă aceste modele pot fi disfuncționale pentru existența

proprie, dispun, în general, de o energie a lor cu care am învățat să relaționăm. Teama de nou, de necunoscut, de pierderea certitudinii este obstacolul cel mai mare cu care ne confruntăm pe durata unei terapii karmice. În fapt, nu este vorba să înlăturăm o obișnuință sedimentată în ani de zile, ci în mai multe existențe, și prin care, într-un anume fel, s-au creat structuri complexe de răspunsuri necondiționate, obișnuință pentru care nu avem de multe ori nici măcar conștiința de a o simți ca fiindu-ne proprie. Încercând pentru un moment să ne gândim la cât timp pierdem pentru a face în mod repetat unele lucruri absolut mecanic, ne poate fi de folos să înțelegem cât de dificil este să percepem ca inadecvat pentru viața noastră un model comportamental dobândit din mai multe vieți și cu care nu am încheiat încă socotelile.

Și tocmai în această lipsă de conștientizare a faptului că trăim o viață ce nu ne este proprie, sau în care nu suntem cu adevărat protagoniști a ceea ce am ales în momentul încarnării actuale, constă originea, sprijinul și puterea agresivității noastre de care nu suntem conștienți. Recunoașterea existenței unui nucleu de furie în interiorul propriului psihic poate aduce în criză persoana cea mai conștientă de sine însăși, pentru că o face să se confrunte cu Răul, cu partea obscură a experienței umane pe care, în general, tindem să o ținem cât mai departe de propria viață.

Jung intuise bine atunci când a stabilit că confruntarea cu Umbra proprie, partea refulată și obscură a lui psiché, ancestrală, inferioară și nediferențiată și, ca atare, în contrast continuu cu partea înaltă, rațională și luminoasă a personalității, este punctul fundamental al unui parcurs psihanalitic. Cu toate acestea, a scris și despre reîncarnare[3], nu a luat în considerare posibilitatea ca Umbra să poată avea tocmai o origine de tip karmic, care urcă la condiționări ce provin din vieți trecute care acționează asupra celei actuale într-un mod viclean, ducând

[3] Carl Jung, *Sul rinascere* (Despre renaștere), în Opere, vol. IX tom I, ed. Boringhieri

mai apoi la atitudini și acțiuni de multe ori total nemotivate, agresive, cel puțin în aparență.

Este bine, îndeobște, să amintim că interesul psihoterapeutului este cu totul diferit de cel al terapeutului karmic, deoarece, dacă primul lucrează asupra neplăcerilor psihice, ce se pot foarte bine pune în evidență într-o descriere psihopatologică, cel de al doilea lucrează cu neplăcerile existențiale care nu pot fi cuprinse în nici o patologie psihică.

Așadar, lucrul asupra agresivității înseamnă individualizarea acelui ansamblu de modele comportamentale moștenite de la existențele anterioare care continuă să acționeze inconștient în noi fără să ne dăm seama sau a căror greutate nu reușim să o sesizăm. Agresivitatea este expresia simbolică a ceva ce există în interiorul nostru, care acționează, dar pe care nu am conștientizat-o.

Agresivitatea și furia sunt sentimente care în parcursurile de tip religios sunt controlate și stăpânite, continuând astfel să mențină în individ o stare de tensiune, cu un simț relativ al vinovăției când nu reușim să le înfrânăm. Emoțiile sunt trăite, recunoscute chiar dacă sunt înfrânate, atunci când, potențial, sunt negative. Nu este posibil să ne prefacem că nu suntem furioși atunci când chiar suntem furioși. Nu este util să ne ascundem sau să ne sublimăm furia proprie atunci când cineva ne lovește, pentru că, în mod sigur, nu astfel rezolvăm problema; ea mocnește înăuntrul nostru și mai devreme ori mai târziu iese afară într-un mod oarecare, de multe ori chiar cu patologii psihosomatice, după cum bine o știu mulți medici.

Un conflict este întotdeauna înțeles și trăit în polaritatea sa. Într-adevăr, după cum afirmă Dethlefsen și Dahlke: „Contrariile nu se compun singure: trebuie să le trăim în mod activ pentru a le stăpâni cu adevărat. Odată ce am integrat cei doi poli, este posibil să găsim centrul și de la acest punct să inițiem opera de unificare a contrariilor. Fuga de lume și asceza sunt reacțiile mai puțin potrivite pentru atingerea acestui scop."[4]

[4] Thornwald Dethlefsen și Rüdiger Dahlke, *Malattia e destino* (Boală și destin), Edizioni Mediterranee, pag. 65

Mai apoi, când viața noastră continuă să fie „acționată" de modele ce ne obligă să refacem drumuri deja cunoscute, cu răspunsuri și ocazii mereu aceleași până la a exploda, reducând la zero tot ceea ce până atunci fusese construit, fără însă a rezolva efectiv problema, ceea ce rămâne obscur și nu se dezactivează este chiar modelul de bază în ale cărui hățuri ne-am încurcat. Acest mecanism este cunoscut mai ales în relațiile interpersonale, în acea acțiune ciudată de a repeta mereu aceleași întâlniri cu persoane care prezintă aceleași probleme cu care foarte probabil nu vrem să ne confruntăm sau pe care trebuie să le rezolvăm având în vedere că în existențele trecute le-am negat în mod deliberat. A fugi de o problemă, dacă ea se repetă frecvent, înseamnă mai devreme sau mai târziu a ajunge la frustrare care, inevitabil, generează furie. Cu această furie trebuie să luăm contact, să o păstrăm, să o acceptăm și să o recunoaștem ca aparținând de ceva ce ne face să nu fim în armonie cu ceea ce face parte din parcursul nostru existențial.

Dar cum să recunoaștem matricea furiei? Unde și cum putem da de urma originilor unora din atitudinile noastre agresive?

Adesea apar în mod spontan pe durata unei regresii sau pe parcursul lucrului în terapia karmică; visele ne pot arăta nucleele de agresivitate legate de condiționări ce provin din existențe trecute. Alteori poate fi folositor să lucrăm pentru recunoașterea situațiilor apărute în cursul propriei vieți, referitoare la atitudini ce se repetă, care au generat episoade de agresivitate și furie, căutând să le recunoaștem eventuala natură comună. Cu alte cuvinte, căutăm să facem un bilanț al tuturor episoadelor de care ne amintim și în care răspunsul nostru a fost dictat de impulsul momentului, de senzația că altcineva a acționat în locul nostru, generând astfel în noi un sentiment de frustrare sau de furie. Faptul că am acționat precipitat sau într-o manieră complet diferită de ceea ce voiam, ca și cum am fi respins-o, în timp ce totuși simțeam nevoia de a acționa, acestea sunt cele două espresii ale unei agresivități subite, nesănătoase, o agresivitate autonomă și centrată spre obiectivul real.

Ada provenea dintr-o familie destul de deschisă și tolerantă, care nu i-a impus nimic rigid sau care să-i limiteze exprimarea personalității. Viața sa proprie era destul de senină, iar

lucrurile păreau că se desfăşoară în cel mai bun mod posibil. Prietenii bune, o slujbă pe care şi-a ales-o şi în care se simţea realizată, un prieten care ţinea la ea. Dar, în viaţa ei nu a existat niciodată un loc pentru nesupunere, cu toate că în permanenţă se află în situaţia de a o putea face. Mediul său de lucru se definea ca un adevărat bordel, unde aproape toţi aveau relaţii extraconjugale ori simple aventuri sexuale trăite liber, după cum a recunoscut şi faptul că încă de pe vremea adolescenţei se afla adesea în situaţii foarte asemănătoare. Chiar şi despre părinţii săi nutrea multe suspiciuni, iar faptul că nu fuseseră niciodată căsătoriţi îi crea o supărare enormă şi chiar şi o ruşine care, cu anii, s-a diminuat, dar nu a dispărut. Motivul care a determinat-o spre o terapie karmică era acela de a înţelege de ce în interiorul său se simţea atât de puternic integră şi puritană, în ciuda faptului că modelele pe care le avusese fuseseră diferite. În realitate spunea că în principal avea o curiozitate, mai curând decât o cerinţă, chiar dacă atunci când a ajuns la momentul de a trebui să lucreze cu furia sa neexprimată a fost constrânsă să admită că adesea era furioasă în confruntările cu colegii şi prietenii săi libertini, aşa cum fusese şi cum în parte mai era încă în legătură cu părinţii proprii. Vorbind apoi despre soţ, la o întrebare a mea despre o eventuală descoperire a unei infidelităţi, răspunsul a fost net: „Îl las." Am învăţat-o să reflecteze asupra acestei afirmaţii până la proxima noastră întâlnire, să-şi noteze visele şi îndeosebi episoadele ce o înfuriau.

La întâlnirea următoare, Ada mi-a vorbit despre un vis pe care l-a avut chiar în noaptea următoare şedinţei noastre, despre care îşi amintea doar că se simţea sufocată de un şarpe lung şi negru, sub privirea rece şi severă a unui preot care nu făcea nimic pentru a o salva. Simbolismul visului îi era clar chiar şi ei, dar nu înţelegea de ce acţiona simţul catolic de vinovăţie în legătură cu sexul, dat fiind că nu primise nici un fel de educaţie de tip religios. Putea fi vorba de o reacţie la diversitatea stilului neconvenţional de viaţă al propriilor părinţi sau la acţiunea arhetipală a unei problematici personale, dar nu îşi explica îndeajuns încărcătura agresivă care mai acţiona în ea în faţa multor situaţii moral incorecte. În timpul primei regresii, în care a avut multe dificultăţi de vizualizare şi de amintire, a descoperit că a avut o existenţă anterioară ca preot în care ocupa un rol de frunte în cadrul Sfântului Serviciu (slujbei religioase). Se vedea cu aceeaşi privire rece şi severă a prelatului despre care visase, chiar dacă era mai bătrân. Datoria ei (lui) era, în interiorul structurii ecleziastice, tocmai aceea de a decreta şi a condamna actele imorale şi cele împotriva firii. Descoperă multă singurătate şi răceală în jurul său şi, mai ales, lipsă de dragoste şi de pasiune pentru viaţă. La cererea mea de a merge la episodul cel mai semnificativ al acestei vieţi trecute, amintirea ce i-a apărut era legată de adolescenţă, de momentul în care a fost dus la seminar, de senzaţia de durere şi de chin când a trebuit să renunţe la o primă pasiune a sa, fiica unui ţăran ce lucra în familia lor, care l-a iniţiat în plăcerile trupului. Înaintând în timp şi atingând momentul ce preceda moartea, se vede într-un pat mare având alături o soră călugăriţă. Este foarte bătrân şi se teme de viaţa de dincolo. Se simte furios şi încă tot nu-şi iartă tatăl pentru că îl obligase să îmbrăţişeze viaţa ecleziastică. În momentul morţii vede ochii primei şi ultimei sale iubiri.

Ada este deosebit de agitată pentru ceea ce şi-a amintit şi deodată afirmă că este vorba de raţionalizarea minţii sale, de o explicaţie metafizică despre ceva foarte raţional. O invit, totuşi, să reflecteze şi să-şi amintească despre mirosurile din copilărie, despre acel miros care a frapat-o cel mai mult. În ochi i se aprinde o lumină ce devine strălucitoare şi, din instinct, îmi spune: „Fiind fetiţă, eram atrasă de mirosul de tămâie, de tămâia din biserică, nu de cea orientală, şi de multe ori, pe ascuns, fugeam în biserica parohială din vecinătatea casei noastre pentru a-i simţi mirosul. Aşteptam Paştele pentru a-i simţi mirosul în toată clădirea, atunci când venea preotul pentru a binecuvânta casa." Această amintire i-a dat încredere în regresia sa, în posibila legătură între cele două vieţi şi în lucrurile pe care le-a simţit.

Şedinţele următoare au fost folositoare, tocmai prin alte regresii în care a descoperit o altă existenţă sub însemnul vieţii ecleziastice, pentru a înţelege cauzele atâtor rigidităţi faţă de încălcările regulilor, dar mai ales a învăţat să se distanţeze de ţinuta de inchizitor fără ca în mod necesar să trăiască ceea ce alţii îi recomandau să facă. În prezent, Ada şi-a redobândit o

relație mai senină și mai pasională cu soțul său, dar, îndeosebi, participă amuzată la „evoluțiile comico-sexuale" de la locul său de muncă.

În această poveste, lucrul cu agresivitatea a avut loc prin revizitarea amintirilor din viețile trecute confruntate cu răspunsurile date situațiilor analoage din viața actuală. În cazul Adei, problema se referea, mai exact, la moralitatea sexuală și, chiar mai mult, cea emoțională, adică sentimentele congelate în mare grabă cu scopul de a-și asuma un rol în care nu era permis nici un fel de concesie.

Faptul de a-i fi cerut să-și amintească un miros din copilărie, în cazul specific al Adei și chiar și un gust este foarte util pentru deblocarea emoțiilor care încă mai sunt reprimate după regresie. Acea amintire care scapă constrângerilor raționale și subterfugiilor psihicului și care ne permite să accedem intuitiv la trecut și să ni-l recunoaștem ca fiindu-ne propriu, constituie legătura cu viața actuală, puntea dintre existența anterioară și cea actuală.

Este evident, însă, faptul că nu este vorba întotdeauna de problematici dobândite în viețile trecute, ele putând deriva și din modele de familie moștenite în mod pasiv fără nici o elaborare, o adevărată identificare oarbă. În aceste cazuri, dacă nu există nuclee patologice, se poate efectua regresia, în mod natural chiar spre o fază de copilărie a vieții actuale ori la experiența prenatală până la atingerea încarnării în fetus, căutând să înțelegem de ce am ales tocmai acel model particular din familie. Însă, în prezența unor problema de tip patologic și neexistențial, este recomandabil să îndrumăm persoana către o terapie sistematică sau și mai bine spre lucrul cu modelul „Constelațiilor de familie" al lui Bert Hellinger.

Hellinger reține ca fiind de datoria unei terapii sistemice, aceea de a individualiza o eventuală „prindere în plasă" din partea unui membru al familiei a destinelor altor membri, adică în mod inconștient se încarcă cu acestea în continuare pe drumul destinului unui membru de familie preales. El specifică faptul că prin „prindere în plasă" se înțelege: „[...] cineva în familie reia în mod inconștient asupra sa destinul unui predecesor și îl trăiește."[5] Această teorie psihologică reține că durerea, suferința, ca și capacitatea de a ne bucura de viață sunt ereditare, transmisibile de la un membru al familiei la altul, chiar dacă aceștia nu au avut niciodată contacte directe ori nici măcar nu au mai auzit vreodată vorbindu-se de acea rudă determinată. Într-adevăr, Hellinger redă în publicațiile sale multe exemple de persoane care și-au luat drept încărcătură destinul unei rude moarte ori dispărute cu mulți ani înainte (în unele cazuri chiar cu salturi în generații) și despre care nu auziseră niciodată vorbindu-se, pentru că, poate, era vorba de un caz puțin plăcut și care, ca atare, era ținut secret.

Este clar că trebuie întotdeauna să evaluăm gradul de ajutor de care persoana care ni se adresează are nevoie și îndeosebi să ne dăm seama dacă aceasta prezintă problema de tip psihic. În aceste cazuri, specificând că demersul nu este psihoterapeutic, persoana respectivă nu ar obține nici un avantaj și, mai ales, s-ar putea naște alte confuzii, iar ulterior, probleme. Însă, uneori, ereditatea karmică se poate strâns împleti cu cea de familie, pentru care atașamentul la model este și mai puternic și mai dificil de individualizat pentru ca mai apoi să ne detașăm de el. În acest sens, povestea lui Pietro este emblematică.

Când s-a prezentat la întâlnire am avut deodată senzația unei persoane mult mai mature decât vârsta sa și, mai ales, am sesizat o puternică idiosincrazie între vocea și corpul lui. Într-adevăr, avea timbrul vocal al unui copil, iar fizicul părea cel al unui om de vreo patruzeci de ani, îngreunat, și totuși avea vârsta doar de douăzeci și șase de ani. Abia absolvise jurisprudența și își începuse stagiatura, dar, simțind că nu era calea sa, nu reușea să facă altceva, mai ales că provenea dintr-o ilustră familie de civiliști (ramura dreptului civil o găsea plictisitoare și chiar o ura). Îmi ceruse să ne întâlnim pentru că o prietenă a sa, după ce a terminat terapia karmică, luase hotărâri importante și reușise să-și găsească un loc de muncă în străinătate, așa cum dorea. Așteptările sale erau mai mult de tip magic decât psihospirituale, iar, când i-am explicat că foarte probabil, dacă

[5] Bert Hellinger, Gabriella Ten Hovel, *Riconoscere ciò che è* (Să recunoaștem ce suntem), Edizioni Apogeo.

nu ar colabora și mai ales ar comenta, aș putea face foarte puțin pentru el, pe fața lui a apărut imediat o expresie de copil dezamăgit.

Totuși, am acceptat să încerc; în lucrul cu cele trei amintiri mai importante din viața sa, a apărut repede una pe care am găsit-o deosebit de semnificativă pentru problematica lui. Piero și-a amintit că pe la șapte ani a încercat o mare satisfacție când a reușit să o facă pe învățătoare să-și piardă controlul printr-o întrebare personală foarte răutăcioasă. A făcut-o deși cunoștea foarte bine reacția pe care ar fi provocat-o chiar și la părinții săi, fără să se preocupe de eventuala pedeapsă. L-am întrebat dacă s-a mai aflat și în alte situații de acest fel, dar, pentru moment, nu avea nici o amintire din această fază. În mod clar, a fost prima sa formă de nerespectare a modelelor de familie și era cu adevărat o alegere existențială în măsură să dea un contur bine definit Sinelui său, o primă formă de individualizare din afara schemelor care îi fuseseră deja din plin impuse.

Corpul său era simbolul revoltei, al furiei pentru o viață deja determinată în mare parte încă de la naștere. Am încercat să-l întreb cum trăia în corpul său, dacă și-l simțea ca fiindu-i propriu, dacă, privindu-se în oglindă se recunoștea, dar foarte sec și hotărât mi-a spus că nu a venit pentru a vorbi de fizicul său ci de sufletul său. Chiar dacă-și disprețuia propria familie, și-a asumat totuși modalitățile de acțiune și autoritarismul castrant de care îl acuza, atât pe tatăl cât și pe bunicul său. Aceste atitudini făceau deja parte din sine.

La întâlnirea următoare am decis de comun acord să începem cu o regresie. Pietro nu a avut nici o problemă în acest sens, chiar dacă conținutul regresiei a fost foarte deziluzionant față de ceea ce așteptam, deoarece vorbea de o viață trecută pe care a definit-o profund banală. Aceasta este o senzație comună multor persoane ce se supun unei regresii, în măsura în care așteptările de a găsi existențe excepționale este aproape o dorință compensatorie în viața actuală pe care, în general, aceste persoane o găsesc prea puțin relevantă.

El și-a amintit că a trăit într-un sat mic în sudul Germaniei undeva prin anul 1750. Făcea muncă de cizmar, meserie moștenită de la tatăl său, care i-a permis să-și întemeieze o familie și

să trăiască mai mult sau mai puțin liniștit. A fost o viață lipsită de evenimente importante, în afară de moartea unicului său băiat. Comentariul pe care l-a făcut a fost simplu, legat de analogia cu faptul că a existat o moștenire a meseriei în familie, însă cu marea diferență că în existența trecută aceasta a fost acceptată fără probleme, câtă vreme în cea actuală i-a fost impusă aproape fără cale de scăpare.

În realitate Pietro nu voia să-și asume responsabilitatea și obligația de a face un lucru care îl desprindea de atâtea certitudini, mai ales materiale, pe care i le oferea familia. L-am întrebat dacă avea o țintă chiar și fantezistă, pe care ar fi vrut să o atingă, iar răspunsul a fost laconic, ca și altele. Visul său era să devină anticar. Dar adaugă de îndată că este pentru prima dată că o recunoaște față de altă persoană și că este pe deplin conștient că totul rămâne un vis, deoarece părinții nu-i vor mai da ajutorul necesar pentru a demara o activitate comercială, aceștia găsind-o total neadecvată și degradantă pentru o persoană din familia lor, cu atât mai mult cu cât este vorba de primul născut băiat. În ochii lui Pietro este multă tristețe și un văl de lacrimi care însă nu explodează în plâns. Nevoia sa de a se departa de părinți pentru a-și urma calea proprie nu găsește nici o susținere sau forță exterioară care să-l ajute. Pietro este închis ca într-o colivie a așteptărilor familiei sale și într-un corp care nu-l face deloc seducător, încât adaugă: „[...] de altfel în viața trecută aveam o soție, în aceasta, unica experiență sentimentală pe care am avut-o, a fost un dezastru, iar când încerc să înaintez în relația cu o fată ce-mi place sunt refuzat ori, cel mult îi devin prieten și confident."

După o serie de întâlniri, în timpul unei regresii Pietro își amintește de o existență în care trăia într-un castel, la curtea unui senior bogat. Rolul său era de maestru de ceremonii. Era căsătorit cu o fată foarte frumoasă, dar care nu-l iubea, având în vedere că această căsătorie îi fusese impusă de nobilul pe lângă care trăia. A avut doi fii, primul născut a călcat „natural" pe urmele tatălui. Pietro remarcă faptul că în această viață poseda un caracter puternic și hotărât, cu tendința de a-și impune ceea ce consideră drept și folositor. Și-a închis calea inimii, nu-și mai trăiește emoțiile, dar tinde să-și arate afecțiunea

proprie celor dragi, făcându-i să trăiască în bunăstare și netezindu-le viitorul. Însă, în mod ciudat, despre soție nu vorbește. Îl întreb despre ea. Memoria îl duce la un episod pe care-l simte dureros. Pe pat, Pietro se agită, nu reușește să-și găsească o poziție comodă și sfârșește printr-un strigăt foarte puternic: „Târfă, abjectă, târfă... mi-e scârbă de tine, pleacă, pleacă, nu vreau să te mai văd niciodată!" Își amintește momentul în care o descoperă pe soția sa în compania altui bărbat. Simte o durere foarte puternică și dorința de a-i omorî pe amândoi.

Privirea lui Pietro este roșie-vineție, corpul rigid și întins ca o coardă de vioară.

Când a alungat-o din casă și din castel și-a jurat că nu va mai iubi niciodată vreo femeie. Își crește singur copiii învățându-i că unica certitudine în viață este munca și puterea ce provine din bani și din respectul pe care ți-l dă poziția proprie. Făcându-l să înainteze până la momentul morții, Pietro se vede prăbușit într-un colț întunecos al unei străzi. Are o durere puternică în piept, îi lipsește aerul, dar nu are forța să ceară ajutor. În depărtare aude voci de copii, încearcă o ușurare adâncă, o fericire stranie și se lasă abandonat.

În comentariul asupra acestei regresii, care coincide probabil cu existența în care Pietro a dat naștere unui lanț karmic de îndatoriri pe care le-a adus până la viața actuală, îmi spune că, poate, a venit momentul să joace cu cărțile pe față cu familia sa. Va cere să fie susținut pentru studii la școala superioară de restaurări și imediat ce va ieși din biroul meu, va merge să se înscrie la o școală de gimnastică. Regresia l-a făcut să înțeleagă faptul că trebuie să spargă un mecanism periculos de furie și teamă de a trăi emoțiile, care îl izolează de lume și îl fac să se scufunde într-o singurătate depresivă.

De altfel, parcursul nostru împreună este încheiat pentru moment, Pietro este suficient de tare acum pentru a înfrunta viața. După câteva luni îmi telefonează pentru a-mi comunica faptul că după câteva săptămâni de certuri și scene de comedie de secol XVIII, tatăl a înțeles ceea ce cu adevărat dorea el, l-a recunoscut ca bărbat matur și hotărât și i-a oferit sprijinul său. Mi-a mai spus că sala de gimnastică încă nu dă prea multe roade, în schimb, privirea unei fete pe care o întâlnește la

cursul de spinning constituie cel mai bun imbold pentru a continua.

Fantezia ghidată a copilului din noi

Această fantezie are drept finalitate recuperarea părții noastre creatoare, a lui Puer, al copilului divin care există în noi și în același timp se îndreaptă spre trezirea unor emoții ca: empatia, tandrețea, simplitatea, care în general trăiesc ascunse sau sunt blocate în psiché. În general, când experimentăm pentru prima dată rezultatele pot fi de-a dreptul surprinzătoare, în speță la nivel fizic și este bine să amintim să nu ne reținem niciodată plânsul, pentru că funcția sa eliberatoare poate fi absolut indispensabilă pentru a recupera copilul interior.

Închide ochii și concentrează-te asupra respirației. Simte-i ritmul pentru câteva minute.

Acum imaginează-ți că te afli într-o pajiște verde și întinsă, bogată în flori de câmp. Aerul primăvăratic este foarte plăcut iar cerul este lipsit de nori, de o frumoasă culoare azurie.

În fața ta se află o mică colină cu o potecă ce se cațără până în vârful dealului. Apropie-te de ea. Dai de o râpă ce are în mijlocul ei smocuri de iarbă. Începe să o parcurgi încet, oprindu-te să observi vegetația ce o mărginește pe partea dreaptă și peisajul care, pas cu pas, devine tot mai îndepărtat, pe partea stângă.

Continuă să străbați poteca până când vei ajunge pe culmea acestei coline, în fața unui mic castel. Traversează intrarea principală, te afli într-o piață largă înconjurată de construcții sugestive. Mergi în centrul acestei piețe (îl vei identifica prin desenul rozei vânturilor aflat pe pavaj) și încearcă să percepi energiile ce se află în acest loc.

Un vânt ușor te îmbrățișează și îți pune în mișcare psiché. Sesizezi seninătate și ușurință iar din depărtare auzi un ușor zgomot de voci de copii, care, încet, în șir indian își fac apariția dinspre partea stângă a pieței. Sunt copii de diferite rase și culturi și fiecare dintre ei are un element care-l distinge de toți ceilalți. Încep să formeze o horă în jurul tău, iar cântecul lor îți produce veselie, readucându-te la ușurința plăcută a copilului.

Observă-i pe acești copii, urmărește-i cu privirea și alege din ei pe unul, adică pe cel care instinctiv te-a captivat mai întâi.

Fă-i semn să vină la tine. Zâmbește-i și privește-l în ochi; comunică-i disponibilitatea ta de a te îngriji de el, de a-l face să intre în viața ta, să te joci și să crești cu el.

Comunicarea este una profundă, emoțională, empatică, de o puternică și adevărată intensitate. Cere-i să-ți spună numele lui și promite-i să fii mereu prezent. Simte-i căldura și nevoia lui de protecție, dar și energia vitală care există în el.

De acum înainte știi că el va fi mereu parte a vieții tale. Îl vei putea chema de fiecare dată când dorești, când traversezi momente întunecoase ori ai nevoie să-ți dăruiești dragostea altuia. Dar să știi că poate apărea în viața ta cerându-ți să ai grijă de el, să te ocupi de trebuințele sale de copil, să te joci și să te distrezi cu el și să-ți abandonezi pentru câteva ore modul tău obișnuit de viață, de muncă, de dragoste.

Acum știi că ți-ai regăsit copilul din tine.

Lasă-l să plece. Fă astfel încât să se reîntoarcă la hora de copii care te înconjoară. Urmărește-l cu privirea și salută-l cu un zâmbet.

Acum știi bine că-l vei putea chema și întâlni de fiecare dată când vei dori. Încet-încet, hora se transformă în același șir indian, care pleacă pe străduța de la dreapta ta.

Însoțește copilul din tine (copilul interior) cu privirea și când toți vor fi dispărut din raza ta vizuală, focalizează-ți din nou atenția în centrul pieței.

Respiră o dată adânc și reia-ți drumul pe care l-ai făcut până aici. Treci din nou poarta principală a castelului și pregătește-te să cobori poteca pe care ai parcurs-o anterior.

Observă din nou vegetația ce te înconjoară și peisajul de alături care este la dreapta ta. Revino din nou la pajiștea înflorită de la care ai plecat și ușor, respectându-ți ritmurile, deschide-ți ochii concentrându-te pentru câteva momente asupra respirației.

4. SINGURĂTATE ȘI CREATIVITATE: POLI AI UNUI PARCURS

> Uneori mă apasă o mare greutate, un lac de gheață neagră, când mă gândesc că de la un capăt la altul al acestui pământ nici măcar un suflet nu știe cine sunt.
>
> CHITRA BANERJEE DIVAKARUMI

Singurătatea este una din problemele care strânge cel mai mult în cleștele său mintea omului modern. Nu există persoană care, măcar o dată în viață să nu fi avut experiența de a fi singur. Poate a fost vorba doar de un moment trecător ori de o etapă a vieții, de ceva încercat subit sau de bună voie.

Singurătatea este o experiență universală care, de multe ori și-a găsit caracterizarea în povestiri mitologice, prezente în aproape toate tradițiile culturale, deosebit de sugestive. Dar este și o experiență care, dacă nu este înțeleasă și trăită în mod conștient, poate duce la pierderea interesului pentru lucruri, pentru persoane și pentru viață, până la scufundarea în prăpastia depresiei. Dar în alte situații, are o putere creatoare excepțională. Într-adevăr, starea de singurătate cu noi înșine este experiența indispensabilă la elaborarea și la realizarea consecventă a actului creator, este momentul în care ideile sunt reelaborate și transformate în acțiune. Singurătatea pentru omul creator permite trecerea de la posibilitate la actul în sine.

În rest, exemplele din domeniul literar și filozofic sunt cu adevărat foarte multe, este de ajuns să ne gândim la Campanella, Spinoza, la Rilke, Kafka și Musil. Dar, desigur, solitudinea nu duce numai la elaborarea și la crearea unei opere, ci mai ales la transformarea de sine. Foarte bine cunoșteau valoarea stării de singurătate vechii alchimiști, care în laboratoarele lor distilau virtuțile sufletului omenesc, căutând să transforme josnica atașare de plumb în libertatea de aur a gândirii.

Persoana care a ales singurătatea în mod conștient este un om liber, un om care nu mai depinde de consens și de aprobarea

celorlalți, este un om complet detașat de judecățile altora pentru că este un pol al gândirii, un individ ce gândește diferit, care a putut vedea fundul puțului, dar în același timp, a văzut și imensitatea cerului.

Mai exact este vorba de acea solitudine aleasă deliberat nu spontan și care, îndeobște, nu este o fugă de viață, ci dimpotrivă o participare activă, fără să suferim atracția apartenenței la un model, la un clan, la o asociație.

Dar acest om singur produce teamă pentru că este o persoană ce nu poate fi manipulată, ghidată, ținută sclavă a nevoilor iluzorii dictate de un capitalism neînfrânat care nu este preocupat de respectarea drepturilor omului, a libertăților civile, a protecției mediului. Alteori este vorba de o adevărată alegere proprie făcută în cunoștință de cauză, fie și numai după o experiență apăsătoare, iar alte ori este ceva care încă de la naștere constituie parte integrantă a existenței, un fel de destin cu care ne-am obișnuit de-a lungul anilor. În mod sigur, în amândouă cazurile viața nu este în mod deosebit facilă, ba chiar de multe ori poate fi foarte greu de înfruntat și de gestionat, deși se simte că este singura cale posibilă, singura în măsură să ne facă să ne simțim autentici, însă de multe ori s-a dovedit a fi altfel, urmând calea parcursă de mase.

Dar de ce ajungem la o alegere a singurătății? Este o alegere liberă sau ne-o impune destinul? La această întrebare este cu adevărat dificil să putem găsi un răspuns univoc, cu toate acestea ținând seama de o abordare karmică a vieții, motivele sunt imediat regăsite în urmele date de comportamentele și stilurile de viață trecute care i-au impus într-un anumit mod vieții noastre să aleagă singurătatea ca experiență fundamentală a existenței proprii.

Amintim că alegerea unei vieți, bazate pe conștiința unei solitudini existențiale, nu înseamnă de fapt că ea coincide cu o totală absență a relațiilor interpersonale și a legăturilor afective, ci pur și simplu că nu ne simțim deprimați în lipsa lor, dacă, natural, o astfel de absență nu este pierdută.

Și în domeniul psihanalitic, unii analiști au ajuns la o viziune înalt creatoare a singurătății.

Donald Winnicott reține că această capacitate de a sta singuri este un fenomen deosebit de rafinat al persoanei, care se poate atinge numai dacă am reușit să stăm singuri în prezența figurii materne, adică experimentând paradoxul de a fi singuri în prezența unei alte persoane, deoarece, numai prin intermediul acestei experiențe fundamentale, copilul își poate descoperi propria viață personală, adică: „[...] capacitatea de a fi singuri este aproape sinonimă cu maturitatea emoțională."[6]

Dar trecând la recuperarea rădăcinilor karmice a stării de a fi singuri, mai curând dintr-un punct de vedere existențial decât psihologic, foarte probabil va trebui să mergem în adânc, în acele existențe în care sfera socială a dezvoltat un rol dominant, pentru care aparența și forma valorau mai mult decât orice altceva, iar voința de a aparține la un grup nu era altceva decât un paliativ pentru teama puternică de a nu rămâne singuri. Însă în realitate era vorba pur și simplu de a depăși teama de confruntarea cu noi înșine, cu starea de singurătate față în față cu problemele proprii, cu alegerile greșite, cu atitudini distonice învățate inconștient, mai degrabă decât cu înfruntarea vieții proprii în mod creator și hotărât, tăind crengile uscate, acceptând chiar și momente de cvasiabsență a relațiilor și chiar consecința lipsei unor asigurări materiale.

În relitate, problema amânată se moștenește în totalitate, nu se pierde, dar pentru asta nu trebuie să suferim pasivi. Chiar este util să o înfruntăm și să înțelegem ce are să ne comunice și să ne ofere, pentru ce motiv insistă să-și facă apariția. La aceste întrebări trebuie să căutăm să dăm răspunsuri iar, în cazul specific al experienței singurătății, să înțelegem și de ce ea vine într-o anumită fază a vieții noastre.

Dar singurătatea nu este întotdeauna trăită ca o posibilitate de creștere, iar durerea ce-i urmează poate uneori să fie de-a dreptul imobilizatoare, în sensul că cu greu vom avea posibilitatea să ieșim din ea, să vedem ce se află dincolo de ea. Alteori, singurătatea este percepută ca o senzație de invizibilitate, sau o experiență de transparență în ochii altuia, cu toată frumusețea

[6] Donald W. Winnicott, *Sviluppo affetivo e ambiente* (Dezvoltarea afectivă și mediul), Armando

fizică și vivacitatea intelectuală. Acest aspect devine tot mai frecvent, îndeosebi în universul feminin, ajungând să creeze o adevărată indispoziție existențială ce duce uneori chiar la atitudini autodistructive.

Mai multe persoane mi-au vorbit în ultimii ani de această experiență de „invizibilitate" în ochii altora, de dificultatea de a înnoda relații interpersonale de diferite feluri, de senzația că nu lasă nici o urmă în viața celuilalt. Pare că totul se reduce doar la câteva întâlniri, inițiate, totuși, într-o manieră deosebit de pozitivă și de încărcată de potențialitate, dar care naufragiază la a doua, a treia întâlnire când de partea cealaltă există o oarecare scădere a interesului sau dispariția oricărei dorințe de cunoaștere profundă.

Acest tip de experiență este cu adevărat frustrant și adesea poate fi punctul de plecare al unor episoade de depresie care, aparent, pot fi total nemotivate dacă avem în vedere stilul de viață, succesele profesionale și celelalte ținte ce s-au atins și care în ochii altora par a fi adevărate realizări de-a dreptul faraonice, de persoană întrutotul satisfăcută de existența proprie. Și totuși, în esență lucrurile nu stau astfel, iar acest neajuns existențial, tot mai obișnuit în societatea noastră, determină multe persoane să se îndrepte către o terapie karmică cu scopul de a individualiza eventualele cauze care stau la baza acestui tip de experiență emoțională și existențială.

Din punct de vedere karmic, motivele pot fi multe, dar reținem că principalul motiv își are urmele într-o atitudine de puternică frustrare materială și socială trăită în viețile anterioare, care generează în cea actuală o ambiție puternică de a reuși să găsim un loc cu o mai mare vizibilitate în lume, uneori chiar cu orice preț pe planul emoțiilor. Viața actuală este trăită ca o răscumpărare a suferințelor materiale, a umilințelor intelectuale suferite în viețile trecute, uitând, însă, că ambiția puternică de a fi în față în domeniul social și profesional arde planul emoțional, generând inevitabil în jurul nostru, de cele mai multe ori, numai durere și vid.

„În general ard de pasiuni mari, dar cu greu o mare dragoste." Aceasta este afirmația potrivită pentru acest tip de experiență pe care a exprimat-o cu ceva timp în urmă una din pacientele mele. În fapt, avem senzația că din naștere ridicăm lucruri mari la nivel emoțional și interpersonal, dar, în practică, în momentul în care avem trebuințe sau, simplu, căutăm pe cineva cu care să le împărtășim, ne aflăm complet singuri. Evident, nevoia puternică de a lăsa o urmă a noastră în lume ca răspuns la o existență precedentă, în care nu am avut posibilitatea de a ne exprima după cum am fi dorit, generează în lumea actuală o discrepanță între planul social și cel personal, între colectiv și individ, pentru care în exterior totul poate apărea perfect și strălucitor, pentru care semnul SINELUI este mai mult decât evident, câtă vreme, în interior este un întuneric abisal care coincide cu experiența de a fi invizibili sub raport emoțional, și cu singurătatea.

Ieșirea din toate acestea necesită un puternic act de curaj și un adevărat tur de forță asupra a ceea ce în cea mai mare măsură ne-am fixat, adică să învățăm să ne îndepărtăm de social, de profesional, de tot ceea ce am trăit ca prioritate, de iluzia că faptul de a fi atins o poziție importantă și de frunte în lume ar fi sursă a unui foarte mare succes interpersonal și sentimental și, astfel, să începem să ne recuperăm propriul suflet în simplitatea sa, cu capacitatea de a ne bucura de lucrurile măsurate, cu împărtășirea acelor aspecte ale existenței care de multe ori sunt banale și mizere, dar care sunt adevărata substanță adezivă, limfa vitală a oricărei posibile realizări interpersonale, atât de tip afectiv, cât și amical.

Este o provocare cu adevărat titanică, dar nu imposibilă, însă cu condiția să nu cădem în pericolul polarismului opus, ori al renunțării la ceea ce am atins pentru a recupera ceea ce am pierdut sau n-am avut niciodată. După cum ne învață filozofia budistă, calea de mijloc este cea care duce la atingerea seninătății, a liniștii și păcii mentale, prin urmare deplasarea pur și simplu de la un pol la altul nu schimbă nimic la nivelul energetic, continuând să mențină dezechilibrat un sistem ce necesită fie unele, fie altele din lucruri. Natural, rezistențele sunt de-a dreptul notabile, iar de multe ori este și o atitudine de tip aproape superstițios, în sensul că suntem atât de atașați de ceea ce am atins încât a crede că cedăm pentru o clipă controlul poate însemna pierderea a tot ce avem. Uităm însă că

există o lege ezoterică universală care ne învață că pierdem numai ceea ce nu ne aparține.

Silvia este o femeie care, singură, a realizat fapte și acțiuni de-a dreptul excepționale. Licențiată în trei ani și o sesiune în jurisprudență, doar la douăzeci și opt de ani avea deja un birou juridic cu „vad bun" și o reputație de invidiat. În pragul vârstei de patruzeci de ani sesizează povara singurătății afective și a incapacității de a-și construi o legătură afectivă care să treacă dincolo de vreo două-trei luni de viață. Este o femeie foarte frumoasă care arată cu mult mai bine decât anii pe care îi are. În ultima vreme are senzația că a devenit complet invizibilă în ochii bărbaților, în sensul că, în ciuda faptului că se vede observată, în momentul punerii în practică a acestui fapt niciunul nu înaintează nici măcar pentru a o invita la un aperitiv. Senzația pe care o are este cea de adevărată invizibilitate erotică-afectivă în întâlnirile cu bărbații.

„În unele momente am senzația că sunt o fantasmă care rătăcește fără a fi văzută și care este disperată pentru că nu reușește să atragă atenția celor ce i se află în preajmă. Da, este disperarea surdă și profundă pe care o încerc în această perioadă a vieții mele, iar paradoxul este că atunci când încerc să mă mărturisesc cuiva, toți se forțează să mă creadă și se gândesc la un capriciu sau la vreo nostalgie de moment, chiar mă invidiază pentru stilul de viață pe care îl duc, pentru faptul că nu am îmbătrânit față de ei. Nu o să mai fac așa ceva... și de mai multe ori m-am gândit să termin cu așa ceva. Adesea am senzația că am ajuns la capătul vieții. Am atins tot ce voiam, nu mai am nimic de dorit, decât o poveste de dragoste, dar după câte mi se pare îmi este închisă în față și nu pare să mai depindă de voința mea."

Silvia este pe deplin conștientă de incapacitatea sa de a avea o relație afectivă, timpul dedicat în trecut atingerii unor obiective profesionale a îndepărtat-o complet de emoții și afecțiuni, făcând-o să-și piardă acea capacitate de a putea fascina sau „măcar de a interesa" bărbații. Ironia sa este o calitate care îi permite să nu dramatizeze și să recupereze un optimism sănătos, care să fie o bază optimă pentru a putea demara o schimbare.

Una dintre amintirile vieții sale care mi-a atras în cel mai înalt grad atenția, este aceea care se află într-o legătură strânsă cu problema singurătății, și anume: „Am nouăsprezece ani, sunt foarte îndrăgostită de un băiat care are cu șase ani mai mult ca mine. Mă gândesc la o viață în comun, la faptul că amândoi vom trăi împreună. Este vară. Sunt în vacanță cu părinții la mare. El mă caută. La telefon mi-a spus că trebuie să-mi spună ceva foarte important. Mă incită ideea de a-l vedea. Văzându-l sunt copleșită de pasiune și, făcând dragoste îmi doresc să am un copil cu el. În timp ce mă cuprindea în brațe, fiind încă goi, îmi spune că este îndrăgostit de o altă femeie, că ar fi trebuit să înțeleg asta de la început, având în vedere că ne vedeam și ne auzeam tot mai puțin. Sunt mirată și îi spun că totul este în regulă că, în principiu, vom rămâne prieteni. Sunt confuză, nu pot crede, nu pot înțelege." Amintindu-și această experiență tristă, Silvia plânge și încet-încet izbucnește în disperare și adaugă: „După el am mai avut alte trei povești de dragoste, dar toate cu bărbați cărora le lipsea ceva și de care nu m-am simțit niciodată iubită cu adevărat."

Această amintire îi permite Silviei să înțeleagă în ce moment al acestei vieți a avut loc alegerea inconștientă de a o termina cu dragostea pentru a se dedica numai realizării profesionale. Șocul trăit cu prima sa dragoste fusese cu adevărat teribil. Probabil că nu doar aceasta era cauza, deoarece își mai amintește că încă din copilărie, primii care i-au făcut curte, la puțin timp dispăreau și le alegeau pe prietenele sale, adesea mult mai urâte și nesemnificative.

La a treia regresie, Silvia își amintește ultima sa existență, pe cea dinaintea celei actuale. Se află în sudul Franței, într-o piață unde vinde diferite esențe și flori uscate. Este foarte frumoasă și radioasă și știe că place celor din jur. De câteva zile întâlnește privirea unui băiat, nu știe cine este dar în mod cert știe că nu se afla pe acolo pentru a face cumpărături. „Simt că viața îmi este în mâini. Sunt mândră de mine, de munca mea și de faptul că încă sunt virgină. Într-o zi de sărbătoare, poate de Paști, băiatul cu a cărui privire mă întâlneam de mai multe zile se apropie și, cu timiditate, îmi cere esență de lavandă. Are ochii de aceeași culoare cu a florii pe care mi-a cerut-o. Simt

inima bătându-mi cu putere, sunt agitată. Cineva strigă din depărtare că poimâine va fi un bal în piață. În acea clipă mă hotărăsc să merg la bal și încerc să-l fac și pe băiat să înțeleagă asta."

Îi cer atunci să înainteze în timp. „Sunt disperată. Nu mă pot căsători cu el pentru că sunt o florăreasă, pentru că părinții mei nu sunt bogați și nu am o zestre corespunzătoare pentru un viitor medic. Îl iubesc și mă iubește și el, dar familia îl împiedică să se însoare cu mine. Mi-a spus că este mai bine așa, pentru că, altfel, familia lui ne-ar fi făcut viața un infern. Nu știu ce să mai fac. Mă simt sfâșiată."

Silvia plânge în hohote, este foarte zdruncinată și tulburată, încât m-a determinat să o împing și mai înainte în timp până unde își mai amintește încă un alt eveniment semnificativ din această viață trecută.

„Este ziua căsătoriei mele. Nu sunt fericită. Mă căsătoresc numai din interes. Viitorul meu soț este foarte bogat, dar este mai mare ca mine și nici nu este frumos. Îl stimez foarte mult și încerc o adâncă tandrețe. Este o persoană foarte bună dar nu-l iubesc, iar gândul că trebuie să fac dragoste cu el mă face să mă simt rău. Nu-mi imaginam așa ceva la început. Am douăzeci și doi de ani... el are patruzeci și trei, mi-ar putea fi tată. Mă simt tristă, dar senină în același timp. De azi înainte viața mea nu va mai fi aceeași, voi merge să trăiesc la Paris."

Îi cer să meargă și mai înainte până când mai găsește vreun eveniment mai semnificativ din această existență trecută.

„Sunt la mine acasă, la Paris, servitorii sunt agitați, un du-te-vino perpetuu de la camera soțului meu. Îi este foarte rău. Are probleme cu inima. Medicii mă împiedică să intru. Nu vreau să moară. Țin la el. A fost foarte generos cu mine și nu mi-a impus nimic niciodată. Am o fetiță de trei ani. Nu vreau să rămân văduvă. Nu este just. Nu vreau să rămân singură... Un medic iese din cameră și îmi spune că pot intra. Soțul meu este în pat, alb ca cearceaful. Mă uit la el și încerc o afecțiune profundă pentru el. Îl strâng tare lângă mine. Știu că mă va lăsa." Silvia începe din nou să plângă.

„Înțeleg că am făcut o alegere de oportunitate și poate nu i-am dat niciodată bucurie și pasiune acestui om, care, totuși, m-a iubit mereu. Mă simt vinovată. Mi-am negociat sentimentele cu siguranța economică și socială și l-am făcut să sufere pe cel care, în schimb, vedea în mine dragostea. Încerc o furie intensă față de mine însămi, m-am căsătorit pentru a mă răzbuna pe o viață simplă, pentru a-i demonstra primei mele dragoste și familiei că știu să fiu o doamnă, o persoană ce știe să trăiască în societatea înaltă. Îi urăsc și mă urăsc." Îi cer Silviei să se detașeze de aceste emoții și să înainteze spre momentul morții sale.

„Sunt în camera mea, alături este fiica mea și nepoțeii. Nu sunt foarte bătrână. Am dureri mari la abdomen, nu văd momentul de a pleca din această lume pentru a nu mai suferi. Mă gândesc din nou la soțul meu și sper să mă fi iertat. Dacă există Cel de Dincolo aș vrea să-l întâlnesc pentru a sta lângă el. Mă depărtez încet de această viață, simt strângerea de mână a fiicei mele. Încerc o dragoste puternică pentru ea și pentru soțul meu." Obrazul Silviei este străbătut de o lacrimă.

Comentând regresia, Silvia înțelege imediat că în această viață anterioară ambiția s-a născut din teama de a fi refuzată, întrucât, neaparținând unei categorii sociale înalte și acceptând un compromis, s-a născut o modalitate de răzbunare, de răscumpărare a unei situații născute, la rândul ei, din pierderea primei iubiri. Dar, evident că în cursul anilor și în fața morții destul de premature a soțului a înțeles răul pe care, involuntar, acea alegere a sa l-a constituit pentru ea, precum și faptul că, drept consecință, răscumpărarea sa socială nu-i servise la nimic, ținând seamă că a avut, cu precădere, o existență caracterizată de o puternică singurătate emoțională. În viața actuală, alegerea de a-și dedica toată ambiția muncii a constituit răspunsul la aparențele fiziologic corecte pentru a nu comite aceeași eroare făcută în viața anterioară, modalitate de comportare care a devenit concretă la sfârșitul primei iubiri pe care și-a amintit-o ca fiind unul din episoadele cele mai importante ale acestei vieți.

Silvia înțelege că a ajuns la momentul în care să pună capăt incertitudinilor sale și să decidă ferm asupra slăbiciunilor, temerilor și chiar a unei deschideri a sa pentru „povești imperfecte". Nu este vorba să accepte un alt compromis, ci să intre

în viața trăită, viața adevărată, în care suntem protagoniști, deci să-și recâștige propria vizibilitate.

Un lucru important de subliniat este că simțul vinovăției, dacă nu este bine înțeles și dezamorsat, devine o adevărată bombă cu ceas, gata să explodeze când se va prezenta ocazia care poate fi atât în această existență cât și în cele următoare, cum, de altfel, o evidențiază bine povestea Silviei.

În general, simțul vinovăției nu ajută pe nimeni dar poate împinge la comportamente ce nu sunt întotdeauna echilibrate ori la alegeri care, apoi, se relevă a fi totalmente deviante de la ceea ce înseamnă parcursul nostru evolutiv. Cu temerile, cu simțul vinovăției, cu anxietăți nemotivate, cu simțul posesiei nu creștem ci ne încarcerăm într-o mocirlă emoțională care poate genera comportamente complet distonante față de propriul SINE.

Agresivitatea neexprimată, ascunsă în gentilețe și pierdere în confruntările cu aproapele, o atitudine foarte integră care ascunde o rigiditate emoțională, dogmatismul ideologic sunt stări ale unei vinovății fără vină, pe care uneori le purtăm înăuntrul nostru din existențe trecute în care nu am vrut sau nu am putut să le vedem valoarea în termeni existențiali mai degrabă decât emoționali.

În mod obișnuit, în jurul vârstei de patruzeci de ani, se face primul adevărat bilanț al vieții proprii, când, la nivel astral, Uranus este în opoziție cu sine însuși. Este vorba de un ciclu planetar căruia toți îi suntem supuși și care se manifestă aproximativ între patruzeci și patruzeci și doi de ani. Îl putem defini ca un fel de cumpăna apelor între o viață încă agitată de forțele karmei trecute și o alta totalmente liberă și lipsită de condiționări ale existențelor anterioare.

Momentul de trecere, care în general durează circa șase luni, este cel mai dificil din viața personală, pentru că totul este radical repus în discuție, este o întoarcere energetică și emoțională ce pare să zdruncine tot ce era considerat ca fiind dat o dată pentru totdeauna. În acest moment al vieții, singurătatea se manifestă la întreaga sa valoare, atât pozitivă cât și negativă. Este perioada în care se fac socotelile chiar și cu lipsurile proprii, atât externe cât și interne, cu golul de sentimente ce

poate exista în legătură cu aceasta și uneori fără milă, se face un bilanț al propriilor relații interpersonale, dându-ne seama că am putea să mai salvăm doar foarte puțin. Este un pasaj al vieții proprii în care simțul singurătății ne poate cutremura, dar în același timp ne poate da forța pentru o cotitură și pentru a ne lua în mâini existența proprie fără a pierde timpul cu lucrurile ce nu ne aparțin sau cu persoane nepotrivite. Este o singurătate ce ne permite să aducem clarificări, un fel de zen gol ce ne permite să medităm asupra vieții și asupra a tot ce este superfluu și nu face parte din noi, dar pe care-l considerăm, în mod eronat și adeseori cu încăpățânare, ca fiind important pentru fericirea noastră.

Ornella are patruzeci și unu de ani când mă consultă simțind că viața ei o ia spre prăbușire. Manifestă un puternic gol emoțional în jurul său și nu înțelege dacă se datorează atitudinii sale sau a ceva ce nu mai merge în cercul de prieteni pe care îl frecventează de pe când era la liceu. De altfel, încă din copilărie, se scoală cu regularitate pe la orele două noaptea respirând greu, având frisoane chiar și în plină vară. Este profesoară de discipline științifice într-un liceu și de puțină vreme, după zece ani, și-a „închis" căsătoria, fără copii. Este de acord că nu și-a iubit niciodată cu adevărat soțul cu care s-a căsătorit pentru că după atâția ani de logodnă (doisprezece) era lucrul cel mai logic de făcut.

Logica i-a dominat mereu viața Ornellei, așa încât îi spun de îndată că o terapie karmică se poate baza numai ulterior pe logică deoarece, îndeosebi în fazele inițiale, ea tinde să lucreze în mod exclusiv cu latura emoțională. Răspunsul Ornellei este clar: „Motivul pentru care am venit la dumneavoastră este tocmai acesta, de a face să vorbească partea mea irațională, pe care o știu că este foarte puternică în mine, dar care nu încearcă să se manifeste."

După două-trei tentative nereușite de regresie, datorate dificultății Ornellei în a se lăsa „dusă", ea își amintește următoarea viață trecută: „Sunt într-o cameră destul de întunecată. Aici se află o sobă de gătit aprinsă pe care se pregătește ceva. Mirosul este plăcut, probabil este vorba de o supă de fasole. Sunt îmbrăcată foarte prost, aproape zdrențăroasă și chiar murdară.

Mâinile îmi sunt murdare iar unghiile, lungi și nerge. (fața i se strânge într-o grimasă de dezgust) [...] Aștept pe cineva. Nu aș fi vrut să mă aflu în această cameră, dar afară este foarte frig, în grajd nu mă mai vor pentru că spun că aduc răul, sunt o ianara, o ghinionistă și pot face rău celor din apropiere. Mă simt foarte singură și înspăimântată, nu știu ce să fac [...] Înțeleg că sunt urâtă și nespălată, dar ce să fac. Aud pași, vin caii. Stăpânul s-a întors, în mod sigur are vânat pe care îl vrea pregătit repede. Ies de îndată, gata să-i fiu de ajutor. Toată servitorimea este împrejurul stăpânului, încerc să-mi fac loc și caut să iau vânatul pentru a-l putea curăța și apoi găti. Dar dintr-o dată simt o durere acută în piept, stăpânul mi-a dat un brânci cu piciorul. Cad pe pământ, mă simt rău, nu înțeleg. Aud doar vorbind că trebuie să mă alunge, departe de aici, să nu mai fiu văzută. Cineva începe să mă târască, simt durerea în piept, încă îmi este frică. Nu înțeleg de ce lumea crede că eu port ghinion."

Corpul Ornellei este pradă tremurăturilor, tremură iar respirația îi devine tot mai greoaie. Îi întind o pătură pe picioare și o invit din nou să meargă mai înainte în timp până în momentul când găsește un alt eveniment important al acestei vieți anterioare.

„Sunt ghemuită, cu umerii la perete, în centrul unui oraș. În fața mea se află o biserică cu clopotniță. Îmi este foarte frig, sunt singură. Este îngrozitor de frig, îmi este foame (cu toată căldura din cameră și pătura, Ornella continuă să aibă frisoane și începe să tușească). Mă uit la clopot. Un orologiu bate ora două. Îmi este rău, simt că părăsesc această viață, sunt singură și-mi este foarte frig, foarte, foarte frig."

Ornella devine răvășită de această regresie, nu înțelege din ce motiv a suferit atât de mult pentru ceva ce a trecut. Continuă să-i fie frig, în ciuda celor 20°C din cameră și, salutându-mă, îmi spune că basmul său preferat în copilărie era „Fetița cu chibrituri".

La ședința următoare, Ornella ajunge cu mult înainte și deodată îmi povestește că a apărut o noutate plăcută. În săptămânile scurse între cele două întâlniri nu s-a mai trezit noaptea nici măcar o dată și, mai ales, a înțeles câte lovituri metaforice cu piciorul primise până în acel moment din partea mai multor persoane, pe care le considera indispensabile pentru viața ei și pe care nu reușea să le abandoneze.

În întâlnirile următoare am lucrat îndelung asupra disponibilităților sale în înfruntările cu ceilalți și asupra temerii de a rămâne singură, care era resortul ce o determina să-și creeze relații nesănătoase. Încet-încet a intrat în contact cu singurătatea sa, a înțeles că nu stăm laolaltă numai ca să fugim de gol, sau să-l umplem cu o relație devenită caducă a decis să meargă să trăiască singură, părăsind apartamentul pe care încă îl împărțea cu fostul său soț.

Am revăzut-o pe Ornella după aproximativ un an, absolut din întâmplare, la o premieră teatrală: era împreună cu un alt prieten cu care avea proiecte de conviețuire, chiar dacă pentru moment încă prefera să trăiască singură, având în vedere că fusese o cucerire pentru care suferise atât, dar nu excludea, într-un „viitor îndepărtat, foarte îndepărtat" să împartă o casă cu concubinul său.

Fantezia ghidată a calului din noi

Această fantezie ghidată ne folosește să ne găsim propriul maestru interior, partea din noi care este în măsură să vindece loviturile sufletești și care permite să ne regăsim un anumit echilibru psihologic care să continue parcursul karmic-evolutiv deja întreprins și de care, de multe ori, nu suntem pe deplin conștienți. În plus, acest exercițiu ne ajută să percepem mai puțin golul existențial, pentru că ne pune în contact cu partea instinctuală cea mai profundă, care este în măsură să reactiveze capacitățile noastre de a construi relații interpersonale.

Nu trebuie uitat faptul că foarte adeseori simțul singurătății ce se poate manifesta în anumite faze ale vieții noastre, este datorat tocmai pierderii capacității, dacă nu de a avea emoții, în mod cert celei de a nu le mai putea comunica. Întâlnirea cu „partea animalică" a sufletului nostru în acest caz ne duce la o trăire a imediatului și, ca atare, la recuperarea unei vieți relaționale sănătoase.

Este important să repetăm acest exercițiu de imaginație activă de mai multe ori în cursul vieții și mai ales în momentele în care avem senzația că totul este în defavoarea noastră, în perioadele în care percepem un profund simț de singurătate și lipsă de comunicare cu lumea exterioară.

Se pleacă, de regulă, de la o scurtă relaxare corporală, găsindu-ne pe un fotoliu o poziție pe care o percepem ca fiind cea mai comodă, încercând un echilibru plăcut între minte și corp.

Închide ochii și concentrează-te total asupra respirației, reglându-i ritmul. Este o respirație ușoară și adâncă. Buzele îți sunt ușor întredeschise, după cum și maxilarul este relaxat.

Acum imaginează-ți că întâlnești un cal; corpul său este unduios și elegant, cu mușchii bine conturați. Degajă o senzație de vigoare fizică, de bunăstare și agilitate. Este un cal neînșeuat, liber, fără frâu.

Ești pe plaje, în spatele tău este marea liniștită... valurile ating ușor țărmul. Apar zorii zilei... Soarele stă să răsară, iar culorile aurii se împletesc cu albastrul apelor.

Calul străbate înainte și înapoi linia apei, este liber, independent, pare că vrea să-ți comunice ceva.

Și tu te simți liber... ești îmbrăcat foarte lejer... ești cu picioarele descălțate și simți nisipul umed sub ele. Respiri cu tot corpul plăcuta briză marină, simți mirosurile mării. Aerul este călduț, foarte plăcut. În tine ai un puternic simț de libertate și de autonomie, exact ca și calul din fața ta.

Încearcă acum să fixezi chipul calului, privindu-l în ochi, căutând să înțelegi ce vrea să-ți comunice, de ce se află tocmai în fața ta... Dacă vrei încearcă să-l și mângâi, începând de la coamă și trecând apoi la bot... la frunte... Acum îl poți chiar îmbrățișa... Încearcă...

Acum încearcă să înțelegi ce vrea să-ți comunice, încearcă să-i asculți nechezatul, încearcă să-i descifrezi limbajul... Încearcă să stabilești un contact psihologic cu el... deschide un canal de comunicare, chiar dacă asta ți-ar putea părea ciudat... Lasă de-o parte, pe cât posibil, partea rațională. Comunică numai în planul emoțiilor.

Acum, încet-încet, încearcă să-l încaleci. Sari ușor pe crupa calului. Îți vei da seama că el rămâne nemișcat și pare să te ajute în orice mod. Este o invitație a sa să-l încaleci și te vei minuna de cât de ușor îți va fi pentru a-l putea călări fără să ai nevoie nici de șa, nici de hățuri. Mâinile îți sunt încleștate în coama sa, iar pulpele tale îi strâng coastele.

Începi acum să călărești, mișcându-te pentru început ușor, apoi tot ușurel încearcă să-i dai mai multă rapiditate... Percepi beția galopului, libertatea pe care ți-o dă... Simți mirosul mării... vântul pe obraz... un simț de bunăstare care îți pătrunde corpul și mintea... Continuă să galopezi, lansându-te în această emoție nouă de libertate și bunăstare... Încearcă să conviețuiești cu emoțiile proprii... chiar cu cele mai puternice... Simți în tine plăcerea de a înțelege adevăratul sens al vieții, plăcerea libertății. Înțelegi că este posibilă armonizarea energiilor tale, nu te mai simți singur, deoarece ți-ai recuperat partea instinctuală. Ai reușit să găsești un echilibru între partea ta animalică și cea umană... Între instinct și rațiune.

Acum fă astfel încât să încetinești această cursă la galop... ușor, încet-încet, luându-ți timpul care-ți trebuie ție și calului. Oprește-te pe plajă chiar la înălțimea soarelui... în paralel cu acest soare care stă să apară în spatele tău. Lasă-te luminat și încălzit. Este o căldură ușoară și plăcută de vară. Fă astfel încât să te lași pătruns de aceste energii ce se nasc... energii creatoare, evolutive.

Acum coboară de pe cal și revino să-l privești în ochi... Încearcă să citești ce se află în privirea sa, ce emoție dorește să-ți comunice... Mângâie-i din nou coama... apoi botul... apoi fruntea. Mai îmbrățișează-l o dată și mulțumește-i pentru ce ți-a dat... pentru emoțiile pe care ți le-a oferit și lasă-l să devină din nou liber.

Apoi, încet-încet, urmându-ți ritmurile, revino-ți aici și acum, deschizându-ți ochii foarte încet și menținându-ți concentrarea pentru încă câteva minute asupra respirației. Încet-încet, revii ușor la viața ta, conștient că nu mai ești singur, că vei putea conta pe emoțiile tale și pe resursele potențialului tău psihic.

5. ANALIZA KARMICĂ A VISELOR

Faptele tale te ajung din urmă, aduse de vânturi. În vise, călătorești din viața aceasta în cea pe care ai trăit-o deja. Tu se poate să fi uitat, dar persoanele și locurile nașterii tale sunt cu tine în substanța lor materială ori în lumina spirituală. Vino în întâmpinarea lor, lasă-le să te conducă.
BUBUL SHARMA

Visul a îmbrăcat în toate culturile o funcție importantă de contact cu dimensiunile anterioare, cu acel ansamblu de cunoștințe care, în mod normal nu reușesc să ajungă la conștiința noastră. Visul este mijlocitorul care ne pune în contact cu lumea simbolurilor, a arhetipurilor și cu toate acele urme de vieți trecute ce zac înmormântate în inconștientul nostru și care, din când în când, ies la suprafață tocmai prin intermediul vieții onirice.

În Orient este un fapt destul de obișnuit de a se acorda o atenție de tip karmic în interpretarea viselor, deoarece materialul oniric poate prezenta elemente pe care un expert reușește să le pună în relație cu karma celui care a avut visul. Namkhai Norbu este un lama tibetan care trăiește de ani de zile în Occident și care într-o carte a sa[7] afirmă că există trei tipologii de vise, dintre care două au în mod cert valențe de tip karmic.

Primul tip de vise este acela ale cărui cauze urcă exclusiv la existențe anterioare; în general, locurile, persoanele, obișnuințele apar complet străine sau, de obicei, fără nici o referire la viața actuală. Acest tip de vise se poate repeta cu o oarecare frecvență, în general, până când dobândim o oarecare familiaritate cu tema și locul respectiv ori când ne-am pus întrebări în măsură să ne facă să le înțelegem semnificația. Este, probabil, vorba de o amintire care a lăsat o urmă karmică atât de adâncă încât cere o muncă tot atât de aprofundată, pentru a o descifra.

[7] Namkhai Norbu, *La Yoga del sogno* (Yoga visului), Astrolabio

A doua tipologie de vise este cea care se referă la situații ce s-au verificat în tinerețe, dar care, după părerea mea, pot avea o strânsă legătură cu existențele trecute având în vedere faptul că, în general, copilul are o mai mare ușurință de a accede la amintiri din viețile precedente, fiind mai puțin constrâns de scheme și raționalizări.

În sfârșit, a treia tipologie este legată de demersul tipic occidental al analizei visului și își extrage cauza din acțiuni recente ce au lovit profund psihicul celui ce a avut visul.

Mai clar, primele două tipologii de vise sunt cele care interesează în cea mai mare măsură terapia karmică în prima parte, câtă vreme analiza celui de al treilea tip are o importanță particulară în ultimele întâlniri, când apariția materialului arhetipal semnalează direcția în care este orientat procesul de dezvoltare psiho-spirituală. În fapt, nu trebuie să uităm, după cum afirmă și Stevens că: „Este foarte ușor ca visele bogate în simboluri arhetipale să se prezinte în momentele de stres sau de provocări, când ne simțim cu umerii puși la zid."[8]

În mod deosebit, primul tip de vis, cel ale cărui cauze pot urca până la viețile anterioare, poate fi indus în parte de lucrul cu regresiile, adică individul între o ședință și următoarea își amintește în vis fragmente ale vieților precedente, atât în legătură cu confruntări apărute pe durata regresiei însăși cât și cu noi vieți anterioare. Dar poate fi favorizat de un exercițiu ce trebuie făcut înainte de a merge la culcare, timp de două săptămâni, prin care străbatem din nou în interiorul nostru întreaga zi cu momentele sale cele mai importante, de la ultimul lucru făcut până la primul de care ne putem aminti. Îndeobște, exercițiul nu ar trebui să dureze mai mult de cincisprezece minute, deoarece lucrul cel mai important nu este să ne oprim cu minuțiozitate asupra detaliilor, ci să lucrăm asupra capacității de regresie, cu scopul de a ne stimula inconștientul în recuperarea amintirilor trecute, atât din viața aceasta cât și din cele anterioare.

În plus, a doua tipologie de vise de care vorbește Namkhai Norbu este tot atât de importantă și legată de cea precedentă

[8] Anthony Stevens, *Il filo di Arianna* (Firul Ariadnei), Corbaccio, pag. 79

pentru că materialul psihic al copilăriei, după cum am spus deja, are multe îmbinări cu existențele trecute, prin ceea ce reușește, respectiv, să circule și să se amestece liber în viața noastră. De altfel, studiile lui Stevenson, pionier al cercetărilor despre viețile trecute, confirmă că la copii amintirea este mult mai puternică, de multe ori chiar foarte detaliată, despre existențe anterioare și îndeosebi fenomenul este prezent pe toate latitudinile și în toate culturile.[9] Dar, copilăria este și într-un înalt grad legată de existențele anterioare căci amintirile și obișnuințele sunt încă foarte puternice și, deci, mai evidente. Nu este un caz neobișnuit faptul că unii copii trăiesc propria familie ca pe ceva străin și caută situații care, într-un fel sau altul, să-i ducă înapoi la viața anterioară.

Acest al doilea tip de vise ne permite să trăim tensiuni și problematici care își adâncesc originile proprii în cea mai fragedă copilărie, foarte adesea legate de dinamici de tip karmic, pentru că ne ajută să înțelegem de ce o experiență, fie frumoasă, fie urâtă, reprezentându-ne la o distanță în timp, constituie primul pas de analiză amănunțită a tipului de parcurs pe care l-am întreprins și, mai ales, ne ajută să înțelegem, ori măcar să depășim ceea ce poate împiedica proiectul pe care l-am ales în momentul încarnării prezente.

Gian Marco cere să începem o terapie karmică pentru a înțelege motivul pentru care adesea și astăzi se simte foarte diferit de familia proprie. Nu este vorba de un adevărat neajuns sau de o obsesie, ci de un sentiment ciudat care uneori nu-i permite să se bucure de climatul armonios prezent în interiorul anturajului său familial. Îmi spune de îndată că are întipărită amintirea unui vis în care se recunoaște în figura unui călugăr budist. „În realitate nu pot spune că îmi recunosc trăsăturile feței mele, ci în mod cert expresia, intensitatea privirii. Este un lucru ciudat care mă însoțește de când aveam aproximativ optsprezece ani." Își amintește și de faptul că în copilărie, pe durata perioadei de doi ani a școlii elementare, desena case cu trei acoperișuri suprapuse, după modelul pagodelor prezente

9 Ian Stevenson, *Reincarnazione: venti casi a sostegno* (Reîncarnarea: douăzeci de cazuri pentru argumentare), Armenia

în sud-estul asiatic și, deși învățătorul îl corecta, el insista, spunând că aceea era casa lui. Această puternică obstinație l-a costat o consultație la oftalmolog și o convorbire cu un neuropsihiatru de copii cu scopul de a căuta o eventuală patologie de vedere sau psihologică. Din fericire, lucrurile s-au încheiat aici și ușor-ușor s-a obișnuit să deseneze case după stilul occidental. Dar nu a fost deloc ușor să se obișnuiască cu gusturile și felurile de mâncare din locul în care trăia. Aversiunea sa puternică pentru carne o constrângea pe mama sa la tot felul de manevre sau la ocultări în alte feluri de mâncare, astfel încât Gian Marco să nu le simtă mirosul. Mâncarea sa preferată era orez cu lapte asezonat cu multă vanilie. Fără nici o îndoială, era vorba de gusturi legate de tradiția culinară orientală, de obiceiuri și reguli etice pe care le dobândise în viața anterioară, pe care, chiar și fără să și-o amintească, continua să o mai trăiască.

Dintre cele trei amintiri, două păreau a avea o strânsă conexiune cu ceea ce spusese referitor la copilăria sa. Prima este cu referire la un carnaval la care mama sa îl îmbracă cu un chimono de atlaz colorat. Este deosebit de fericit și începe să inventeze un limbaj ce trebuia să amintească în parte sonoritățile limbii chineze. Avea aproape șapte ani.

Cealaltă amintire este legată de prima ieșire cu sora sa într-un magazin de articole orientale unde rămâne îmbătat de mirosul de tămâie. Se gândește cu obsesie mereu la asta și de multe ori merge singur în acel magazin rămânând fascinat și întrutotul răpit de miros și de obiectele aflate la vânzare. De puțin timp împlinise zece ani.

Acest interes ciudat al său pentru Orient era de multe ori subiect de amuzament în familie dar, de regulă, nu-l împiedica să se ocupe de colecționarea de obiecte, fotografii, articole ce se refereau la această parte de lume, nici pregătirea pentru diploma de liceu a unei teze despre importanța religioasă a vacii în hinduism. Studiile universitare, la rândul lor, pe cât a fost posibil le-a urmat având mereu un ochi îndreptat spre cultura orientală.

La câtiva ani după licență a reușit să meargă în Orient și absolut din pură întâmplare și-a programat un tur prin Birmania, actualul Myanmar.

Tocmai pe timpul acestei călătorii a avut următoarele două vise. În primul se vedea din nou în veșminte de călugăr budist, dar care nu a urmat regulile și angajamentele luate și, mai ales, se vede îmbrățișat cu o femeie cu care, cu puțin timp în urmă, făcuse dragoste. În schimb, în al doilea vis se vede într-o înfățișare occidentală în rolul unui inginer (sau, mai exact, al unei persoane ce supraveghea niște lucrări) angajat în construcția unei căi ferate. Atmosfera era de tip tropical, erau mulți muncitori cu trăsături asiatice, elefanți ce erau folosiți pentru transportul traverselor. Percepe o putere mare în sine și un dispreț total în confruntarea cu aceste persoane. Se întreabă la nesfârșit pentru ce motiv este constrâns să stea atât de departe de patria-mamă.

În aceste două vise, avute probabil în locurile unde își trăise ultimele sale două existențe, locuri care, între altele, au avut puterea să-l elibereze definitiv de materialul latent care de multă vreme bătea la porțile conștientului, există multe elemente utile pentru a înțelege mai bine tocmai alegerile din viața actuală. În fapt, Gian Marco și-a luat licența în medicină și s-a specializat în psihiatrie, dar nu și-a exercitat profesia de medic deoarece a hotărât să lucreze pentru o organizație neguvernamentală ce se ocupa, în principal, cu programe de dezvoltare și educație în țările lumii a treia și, evident, el devenise director pentru proiectele din zona asiatică. Dar adevărata problemă a vieții sale era singurătatea. Deși era un bărbat foarte frumos, nu avea nici o relație stabilă, iar în ultimii doi ani nu reușise să cunoască nici o femeie. Nu reușea să dea vreo explicație acestui fapt, dar, în mod sigur, putea afirma că lipsa unei adevărate vieți afective fusese o constantă încă din timpul liceului, când își vedea colegii întemeindu-și relații, iar el mereu „la pândă", cu toată atracția sa fizică și caracterul simpatic. Îmi spune că nu mai putea suporta această situație și că, poate, adevăratul motiv pentru care venise la mine era tocmai acela de a-și debloca propria viață afectivă.

În mod inconștient, a folosit tocmai cuvintele potrivite, deoarece terapia karmică servește la deblocarea situațiilor ce nu aparțin acestei vieți dar care o condiționează foarte tare.

Lucrând asupra emoțiilor ce se află la baza acestor două vise, Gian Marco recunoaște imediat singurătatea impusă sau suferită și în precedentele existențe. În primul vis, cel cu călugărul, singurătatea îi este impusă de apartenența la un ordin religios, cu toate că este însoțit de femei. Dar își recunoaște un simț al vinovăției, același pe care îl încearcă atunci când are aventuri sexuale în timpul călătoriilor în lume. Vinovăția și golul se confirmă de cele mai multe ori. Al doilea vis, în schimb, îl pune în contact cu o singurătate afectivă datorată unei alegeri sau unei necesități profesionale, pentru care se află într-un loc în care nu ar vrea să stea și, mai degrabă decât să încerce să se integreze și să-și întemeieze o viață relațională și afectivă, simte numai dispreț și dezgust pentru persoanele care-i sunt prin preajmă. Aceeași situație pe care de multe ori o percepea în viața actuală în cadrul confruntărilor cu familia sa, când ai lui nu reușeau să-l înțeleagă ori îl luau în derâdere pentru exotismul său.

Gian Marco pleacă pus pe gânduri și îmi cere să ne revedem peste o săptămână, în loc să așteptăm scadența bilunară ca de obicei. Accept, deoarece percep neliniștea lui de a comunica ceva destul de important și exploziv. Ajunge cu zece minute în avans la întâlnire și imediat îmi spune că este gata să facă o regresie pentru a înțelege ce i se întâmplă atât de intens încât îl face să se simtă ca un tigru în cușcă. Este bine să amintim că Gian Marco are în spate un îndelung training analitic, ca atare este foarte conștient de multe dintre dinamicile sale psihice.

Regresia îl duce în viața în care purta rasa de călugăr budist. Descoperă că se află în fruntea unei mănăstiri din valea Bagan, din Birmania. Este un bărbat foarte respectat atât pentru omenia sa cât și pentru cultura sa. Viața se scurge senină, în liniște și fără mari îngrijorări, poate doar pentru un posibil război la porțile mănăstirii, dar nu este foarte îngrijorat, are încredere în Buddha. Ajungând la momentul cel mai important al acestei vieți trecute își amintește de îndată clipa în care întâlnește privirea unei femei ce vine să-i ceară un sfat. Este o balerină. Are un corp perfect, sinuos, senzual. Simte că nu-i

poate rezista acelei femei. O revede de mai multe ori înainte de a-i declara dragostea și pasiunea pentru ea.

Pe pat, Gian Marco stă întins, ajunge la amintirea primei sale experiențe sexuale, a inițierii sale erotice. Încearcă confuzie, teamă, dar și plăcere și buimăceală. Se simte vinovat. Simte că trădează legea dharmei, dar nu reușește să se detașeze de plăcerea pe care i-o produce această femeie. Îi cer să meargă înainte în timp și să se apropie de o altă amintre. Imediat corpul se rigidizează din nou, fața îi degajă teamă, este tensionat.

Începe să vizualizeze o confuzie ciudată și haotică între căi. Poate războiul este deja la porțile mănăstirii sau deja este ocupată de către inamic. Câteva alte mănăstiri sunt în flăcări. Iubita sa vine să-i ceară ajutor, adăpost, dar el nu reușește să-i dea siguranță, este pradă fricii, confuziei. Sosesc soldați, sunt violenți, o prind pe fată și o duc cu ei. Este disperat, nu știe ce să facă, totul în jurul lui este confuz, se simte ca un laș, nu a mișcat nici măcar un deget pentru a-și ocroti dragostea. Pe neașteptate, simte un junghi în spate. Cineva îl străpunge cu un obiect ascuțit. Durerea este mai nimic față de gândul pierderii iubitei. Își părăsește corpul și din înalt își vede iubita cu bărbații ce o duceau cu ei, își promite să nu mai aibă niciodată vreo poveste de dragoste.

Ne despărțim fără nici un comentariu, fixând o întâlnire pentru săptămâna următoare. La întâlnire, Gian Marco sosește surâzător cu o lumină pe față pe care nu i-am mai văzut-o anterior. Îmi spune că imediat după regresie s-a simțit foarte rău, a avut puternice tulburări intestinale, asemănătoare celor pe care le avusese când a ajuns la Yangon. Însă, apoi s-a simțit cu adevărat liber sufletește, nemaifiind suspicios, plin de îndoieli și cu o dorință regăsită de a mai face vreo imbecilitate. Într-o seară chiar a ieșit cu niște colegi de serviciu, pe care mereu i-a definit ca mondeni și superficiali și a descoperit că se distrează de minune mergând într-o sală Bingo, dar că, mai ales, s-a simțit admirat de multe fete pe care le cunoscuse în seara respectivă.

Comentând regresia, ajungem la aprecierea că tigrul din cușcă a fost eliberat, iar energia afectivă, blocată de acea promisiune din timpul despărțirii de suflet, a fost „desfăcută", ca atare libertatea a fost recucerită.

După câtiva ani, am primit o scrisoare de la Gian Marco tocmai din Laos, în care îmi comunica faptul că se căsătorise și era în așteptarea unui copil. Soția sa era laoțiană, iar el începuse să lucreze într-un fel de spital local.

Puterea viselor este cu adevărat excepțională și ne ajută să luăm hotărâri importante pentru propria noastră viață. Capacitatea profetică a unui vis derivă, așa cum bine precizase Jung, nu atât din capacitatea de clarviziune, cât mai ales din posibilitatea pe care o are inconștientul de a vedea înainte, de a prevedea, întrucât acesta nu are o dimensiune temporală rectilinie și rigidă cum are conștientul. Funcția inconștientului de a prevedea evenimentele, cu deosebire inerentele alegeri personale, este numită de Jung funcție prospectivă-finalistă.

Dar prevederea în timp, capacitatea de a scruta viitorul, cu referire la drumul nostru existențial și evolutiv este una din prerogativele unui anumit tip de vise, care foarte adesea sunt însoțite de o simbolistică mai degrabă complexă. Sunt vise de reînnoire, adică vise care, printr-o rețea onirică bogată în simbolism arhetipal, lasă o prevestire celui care a visat, care a ajuns la momentul de a-și schimba drumul, de a-și modifica modul propriu de a fi și a se deschide unei noi faze a vieții sale.

În general, în conținutul acestui tip de vise sunt prezente și urme inerente amintirilor din viețile precedente cu care cel ce a avut visul încă se mai confruntă. Este un fel de urgență de a se elibera de balastul experiențelor trecute, o adevărată constrângere față de care este cu adevărat dificil să ne prefacem că nu există. Este posibil ca visele să aibă o caracterizare oarecum complexă și nu rareori apare un substrat emoțional de tip anxios. Cel ce a avut visul simte că acesta, oricât de incomprehensibil și criptic ar putea fi, conține ceva deosebit, determinant pentru existența sa.

Simbolismul care se află la baza viselor de reînnoire este destul de diferit, dar, în general, este legat de ritualuri de inițiere sau de evenimente ce au o țintă destul de vizibilă. Spre exemplu, nu sunt rare situațiile când în țesătura onirică de acest tip de vise se înfățișează imagini legate de călătorii în

locuri depărtate, de relații cu persoane cu trăsături fizice sau psihologice diferite de cele proprii, sau de episoade ce se caracterizează prin ceva excepțional, (de tipul unei participări la o manifestare la care întâlnim pe cineva, au loc confruntări sau ne aflăm chiar în mijlocul unei furtuni și nu găsim adăpost, ori asistăm la o explozie sau la un război), care într-un anumit mod ne deschid sau ne trezesc conștiința, dându-ne astfel posibilitatea de a fi mai atenți la ceea ce ni se întâmplă.

Laura, în ședința următoare unei regresii în care și-a amintit o viață trecută în care trăise într-un sat medieval din Bavaria, redă visul următor: „Mă aflu pe o terasă mare, probabil la Napoli, iar în fața mea este marea. O mare de un albastru intens, eu sunt foarte fericită. Am senzația că trăiesc într-o pace profundă, nu percep tensiunile și îngrijorările obsedante pe care le am în viața reală. Pe neașteptate, în mare se întâmplă ceva, simt un fel de izbucnire. Sunt deosebit de alarmată, dar o voce dinlăuntrul meu îmi spune să nu fiu îngrijorată, pentru că mă bucur de o protecție magică. Îmi dau seama că am în mână un talisman antic. Este din aur și are niște simboluri pe care nu le înțeleg, recunosc numai steaua lui David. Din mare iese la suprafață un fel de submersibil, este acoperit în totalitate cu un fel de crustă și mă gândesc că trebuie să fi stat multă vreme scufundat. Văd foarte clar corali atârnați de o parte a submersibilului. Deodată se deschid ușile și ies doi bărbați foarte frumoși, care, în mod clar, nu erau din vremea aceasta. Ar putea fi probabil de prin anii douăzeci. Umblă pe valurile apei, poartă un fel de cizme-amfibie. Sunt foarte mirată dar deloc înspăimântată. Încep să urce șirul de stânci care duc la terasa mea și mă pregătesc să-i întâmpin. Mă pregătesc să le ofer suc de migdale pentru că sunt sigură că îl vor aprecia. Odată ajunși pe terasă, avem câteva discuții foarte plăcute, iar ei, la un moment dat, mă întreabă de talismanul meu, arătându-mi-l pe al lor. Înțeleg că mi-am găsit adevărații prieteni cu care să fac o lungă călătorie. Mă hotărăsc să plec cu ei."

Laura a avut acest vis după o regresie în care s-a văzut într-o înfățișare masculină în interiorul unui sat bavarez. Se ocupa de medicină, mai exact prepara remedii pentru diferite probleme de sănătate. O viață simplă încheiată pe la patruzeci de ani în

singurătate, dar senină. În schimb, viața sa actuală este bogată în obligații, cu deosebire mondene, ocupându-se în exclusivitate de casă, de copii și asigurându-i soțului, un profesionist cunoscut, o serie de legături în societate. Nu este în mod deosebit satisfăcută de viața pe care o duce deoarece se simte constrânsă să frecventeze persoane de care s-ar lipsi mai degrabă.

Visul anunță că nivelul de suportabilitate a acestui tip de viață a ajuns la termen. Amintirea existenței trecute a împins-o să-și revadă viața actuală și să înțeleagă că ar trebui să-și refuleze multe convingeri personale pe care le avea, pentru a nu pricinui daune foarte densei rețele de relații sociale utile îndeosebi soțului său. Simplitatea și seninătatea vieții trecute nu făceau parte din această existență. Era necesar să facă ceva pentru a-și modifica viața, altfel n-ar mai fi rezistat.

Visul o pune în contact cu emoțiile sale (marea) care aparent îi sunt satisfăcute. Dar, pe neașteptate, apare un submarin vechi, adică ceva ce a fost constrâns să se „refuleze", dar care, în cele din urmă, nu mai reușește să se țină ascuns. Este refularea unei vieți simple și senine la care a aspirat mereu atât prin temperamentul său cât și prin alegere rațională. În fapt, admite cu candoare că a ales să se mărite cu soțul său nu doar pentru că simțea pentru el o afecțiune sinceră, ci și pentru că era în măsură să-i asigure o viață lipsită de dificultăți și obstacole, cel puțin așa judecase când a acceptat să se căsătorească cu el. Din submarinul plin cu cruste și corali, (lovituri la orgoliul și libertatea sa) ies doi bărbați. Nu sunt îmbrăcați cu haine moderne, pentru că ei reprezintă trecutul său, partea constitutivă a tinereții sale, așa încât nu-i este teamă, fiind și protejată de un talisman.

În visele de reînnoire, talismanele reprezintă adesea energia pozitivă pe care individul o activează spre a favoriza o schimbare, chiar radicală, a propriei vieți. În visul Laurei, această energie este foarte solid susținută de ceilalți doi bărbați, aspectele masculine ale sufletului său, cu care descoperă că are în comun același talisman. Acum este gata să întreprindă o călătorie și o face fără temeri sau reținere. Laura este gata în viața reală să schimbe acele lucruri care nu-i mai aparțin, care o fac să se

simtă inutilă. Nu vrea să mai trădeze ceea ce simte. Este conștientă că a ajuns într-un punct fără întoarcere. Este gata să fie cu adevărat ea însăși și să nu mai trăiască potrivit așteptărilor altuia.

Comentând interpretarea karmică-evolutivă a visului, adică având prezent stilul de viață din existența trecută și influența pe care acesta o mai avea asupra vieții actuale, Laura îmi spune că avea nevoie de acest impuls pentru a se hotărî să facă o călătorie în Peru cu o asociație culturală care studiază populațiile din zonele andine. Nu știe ce s-ar putea întâmpla nici acasă, nici pe durata călătoriei, dar hotărârea este luată, plecând de la ședință va merge să-și programeze călătoria și abia apoi îi va spune despre aceasta soțului ei.

O mai revăd pe Laura încă o dată înaintea plecării în Peru și lucrăm asupra unui fragment din vis în care ea se află „cățărată" pe o cărare destul de abruptă, căutând de-a lungul acesteia ierburi cu mirosuri foarte puternice.

Visul îi pune în evidență încă o dată Laurei faptul că această călătorie reală pe care este pe punctul de a o face, la fel ca și cea evolutivă pe care a întreprins-o deja, este oarecum obligatorie, dar îi va permite să găsească acele ierburi cu parfum tare (nimic altceva decât conștientizarea propriului Sine spiritual) care îi vor folosi să se trezească din somnul în care se adâncise o mare parte a vieții sale.

La întoarcerea din călătorie, care, între altele, a durat cu două săptămâni mai mult decât se prevăzuse și care a fost foarte obositoare și din punct de vedere fizic, Laura avea o lumină diferită în privire. Albastrul de gheață al ochilor săi din primele ședințe se transformase în albastrul mării din visul său. Reușise să parcurgă adevăratul său drum evolutiv, fiind conștientă de tot ce ar fi presupus aceasta în termeni practici și sociali. Dar mi-a spus că surpriza cea mai frumoasă fusese aceea de a afla de la soțul ei că și el era, de-acum, sătul de toată acea viață mondenă și continua să o susțină numai deoarece credea că îi face plăcere. „În acel moment, îmi spune, am descoperit că îl iubesc din toată ființa mea și pentru prima dată, pe soțul meu."

Visele, după cum s-a putut vedea din această poveste, pot avea un rol cu adevărat fundamental în individualizarea

propriului parcurs evolutiv. În fapt, în cursul unei terapii karmice se cere întotdeauna persoanei care vi se supune acestei terapii să aibă un carnețel pe noptieră în care să-și poată nota visele; acestea pot dezvolta un rol cu adevărat hotărâtor în depășirea momentelor de impas și, mai ales dacă se lucrează în mod conștient, pot furniza energia, impulsul, tocmai cum s-a întâm-plat cu Laura, cu care să înfruntăm schimbările și să-i dăm existenței proprii o mai mare armonie și linearitate.

Este bine să subliniem din nou faptul că terapia karmică nu este îndreptată spre cei ce doresc să înfrunte și eventual să-și rezolve probleme de tip psihic, ci pur și simplu este un ajutor existențial pentru însănătoșirea propriului suflet, pentru a-l îndrepta din nou pe acea potecă pe care ne-am hotărât să o parcurgem în momentul încarnării actuale. Această viziune poate părea elitistă și excesiv de metafizică, dar nu este deloc așa, deoarece un pas important al drumului karmic-terapeutic constă, după cum în mare parte s-a putut deduce din istoriile povestite, tocmai în înfruntarea cotidianului, a realității vieții, fără însă să-i zguduim în mod necesar ritmurile și echilibrul.

Povestea lui Alessio este oarecum emblematică pentru importanța pe care visele, mai mult decât chiar regresiile, au avut-o în parcursul său terapeutic.

Motivul pentru care s-a hotărât să mă contacteze este foarte simplu: nu reușește să trăiască o relație afectivă stabilă mai mult de un an. Îmi spune de îndată că are deja în spate două experiențe de psihoterapie și în nici un caz nu are intenția să se reîntoarcă la același lucru. După ce l-am asigurat că nu este deloc vorba de psihoterapie, l-am invitat să-mi vorbească de trei amintiri din viața sa. Spre stupoarea mea, mă întreabă dacă printre cele trei amintiri poate enumera și un vis pe care l-a avut în copilărie. Era clar că limbajul oniric era pentru el o sursă de cunoaștere. După ce a primit acceptul meu entuziast, Alessio îmi povestește următorul vis, pe care l-a avut cu mulți ani în urmă, până la începutul adolescenței.

„Mă aflam mereu pe un platou întins. Cerul era de un albastru intens, aș spune, de cobalt. Sunt sigur că îndeplinesc un rol important, adesea port o pelerină plină de pene. Senzația pe care o am este că sunt eu, dar într-un alt corp, cu alte înfățișări.

Este o senzație pe care o păstrez vie și astăzi. De mai multe ori îmi apărea clar în față un desen cu o pasăre-șarpe, în culori foarte aprinse. În plus, desenul era pe zidurile de apărare ale unei cetăți sau în interiorul unor case. Aveam senzația că eram îmbrăcat la fel și de obicei purtam mereu un baston cu un mâner ciudat, în formă de sferă, pe care erau încrustate pietre de tip lapislazuli și altele de culoare verde."

Comentează acest vis cu ironie și îmi spune imediat că este vorba de o amintire dintr-o viață trecută. Îi explic că visele care revin periodic, mai ales cele cu referire la copilărie, pot adesea conține urme ale vieților precedente și că, fără să fim prea grăbiți, am putea spune că este vorba în mod efectiv de o astfel de amintire. În mod clar, la nivel imediat și logic, nu avea nici o atingere cu problematica pentru care mă consultase.

La întâlnirea următoare, Alessio mi-a „adus" un vis scurt în care, în parte, repeta țesătura celui periodic, despre care îmi povestise la prima întâlnire. Era foarte fericit pentru că: „Este ca și cum mi-aș fi reînsușit copilăria, ceva foarte frumos despre care nu mai vorbisem până acum nimănui decât dumneavoastră." Primul pas fusese făcut. S-a deblocat o poartă spre trecut. Emoțiile sale nu mai erau constrânse, iar privirea îi apărea mai puțin ironică și hazlie decât la prima întâlnire.

Când i-am propus să facem o regresie, îi citesc pe față o ușoară teamă, un fel de nesiguranță în a dori să meargă înspre adânc. În aceste cazuri, este bine să nu forțăm niciodată persoana și să așteptăm un moment mai bun. Atunci decidem să atacăm tema relațiilor afective, sau, mai exact, atât a calităților fizice cât și intelectuale pe care trebuie să le aibă femeia ideală. De la început îmi spune că nu vrea o prietenă excesiv de dependentă, că nu trebuie neapărat să fie înaltă, deși el are un metru și nouăzeci de centimetri. Nu poate să-mi explice motivul rațional, dar îmi spune că dintotdeauna a fost așa. Se simte puternic atras de femeile de statură mică, care îl fascinează și îi dau o senzație de întreg, de complement emoțional, chiar dacă știe prea bine că aceasta este ceva cu totul irațional.

La întâlnirea următoare declară de îndată că este gata pentru o regresie și fără nici un fel de probleme coboară la viața trecută:

„Mă aflu într-un fel de grotă, este întuneric, este foarte frig. Sunt îmbrăcat doar cu o pelerină... de pene. Sunt obligat să stau în această cavernă pentru că lumea spune că am niște puteri deosebite. Ceva în legătură cu soarele, dar nu înțeleg prea bine. Mi-e frică. Sunt singur și înfometat. Vreau să mă întorc la mama."

Alessio este foarte tensionat, pe pătuțul pe care este întins pe spate are frisoane, de aceea este important să-l scoatem din acest moment atât de dificil și să-l conducem să-și vadă viața trecută în integralitatea sa. În fapt, este cu totul inutil să amânăm amintirile din existențele precedente, plăcute sau neplăcute, riscând să le facem din nou active, deoarece scopul regresiei nu este de a ne opri în trecut, ci de a-l depăși, de a evita acele atașamente care blochează o trăire autentică, care să fie realmente în sintonie cu ceea ce sufletul nostru a ales să trăiască în existența actuală.

Așadar, îi spun lui Alessio să meargă înainte în timp și să găsească o altă amintire importantă din această viață trecută. După câteva ezitări, văd că-i dispare paloarea de pe față care își reia culoarea naturală, apoi se așază într-o poziție mai relaxată și-și amintește: „Este sărbătoare. Sunt foarte multe persoane și toate mă așteaptă pe mine. Sunt alături de un băiat. Trebuie să am aproximativ douăzeci de ani, el ceva mai puțin. Trebuie să se căsătorească cu o fată foarte frumoasă. Îmi place și mie de ea, dar mie nu-mi este permis să am soție. Sunt un om al religiei, deși nu vreau să fiu. Am fost constrâns, pentru că în copilărie citeam în nori lucruri ce se întâmplau apoi. Sunt foarte respectat dar nu-mi este de ajuns. Vreau o soție, nu-mi este suficient doar să am câte o femeie pe noapte. Vreau una singură și pentru totdeauna și, mai ales o vreau pe fata care tocmai se mărită cu protejatul meu. Trebuie să fie fiul regelui, iar ea îi este o rudă apropiată. Seamănă atât de mult unul cu altul. Sunt și niște păsărele foarte viu colorate pe care nu le cunosc, iar mulți dintre noi suntem îmbrăcați în haine placate în aur. Privirea mea stă fixată pe mireasă, dar și ea mă privește, zâmbindu-mi când știe că nu este văzută."

În acest moment îi cer să meargă și mai înainte în timp, până ce ajunge la o altă amintire importantă.

„Este o noapte foarte întunecoasă. Am dat ordin să se stingă toate focurile în cetate. Am nevoie de așa ceva pentru un ritual, dar este doar o scuză. Hotărâsem să fugim împreună, eu cu mireasa. Nu mai rezistăm, ne iubim și nu avem intenția să mai pierdem timpul. Am dat ordin ca până ce soarele nu va ajunge în înaltul cerului, nimeni să nu iasă din casă. Este o noapte foarte întunecoasă. Ea mă așteaptă în spatele unei construcții joase. Ieșim din oraș, fericiți. Fugim (Alessio începe să gâfâie). Suntem dornici și nerăbdători să facem dragoste, dar nu putem, trebuie să mergem cât mai departe posibil. Ajungem în fața unui fel de grotă. Da, o recunosc, este cea în care am fost dus când eram copil. Intrăm, pentru că știu că este un loc sigur. Adormim."

Îl stimulez pe Alessio să mai înainteze câteva ore: „Aud zgomote, poate urlete. Mă trezesc printr-o săritură. Ea este încă lângă mine, dar în afara grotei cineva spune celorlalți să intre. Sunt voci agitate. O recunosc pe cea a soțului. Mi-e frică. Ne îmbrățișăm tare. Căutăm să ne ascundem într-un intrând întunecat. Îmi smulg fata din brațe. Soțul, cu un baston ca cel pe care îl aveam eu, poate era chiar al meu, îi dă o lovitură în cap. O omoară, văd sânge. Mi-e frică. Mă arunc asupra lui, în spate, el îmi dă o lovitură în cap. Mă simt ușurat, ciudat de ușurat."

Comentând această viață trecută, îl simt pe Alessio mai puțin sceptic și închis față de cum era la început. Îmi spune că are nevoie să reflecteze.

La întâlnirea următoare, Alessio începe să vorbească despre acest vis scurt: „Sunt în casa unor prieteni. Pe neașteptate, îmi dau seama că am un inel de logodnă pe deget, dar nu-mi amintesc deloc să mă fi căsătorit. Sunt copleșit de panică. Vorbesc cu prietenul meu cel mai bun care îmi spune că inelul este o amintire a unei mai vechi iubiri și nimic mai mult. Sunt iarăși liber. Mă trezesc trist."

Visul este răspunsul dat de regresie. Alessio este de acum liber. Nu mai este legat de simțul vinovăției din cauza morții unei femei din viața trecută, în care a trăit acest episod. Teama lui de a se îndrăgosti sau, mai exact, de a se însura îl pune pe fugă, o fugă inversă față de cea din trecut, o fugă spre singurătate.

Dar, înțelegând conexiunea karmică existentă între aceasta și cealaltă viață, Alessio s-a eliberat de neliniștea sa emoțională și poate în cele din urmă să-și întemeieze o relație solidă și de durată cu femeia de care se va îndrăgosti.

După câțiva ani, am primit un telefon de la el, în care îmi comunica faptul că a început o conviețuire cu o fată... mult mai scundă decât el și cu care avea serioase intenții de a-și întemeia o familie și de a avea copii.

6. SIMBOLURI ȘI IMAGINI ÎN PARCURSUL EVOLUTIV

Lumina este interioară, este înăuntrul nostru.
Numai culoarea este afară.
MAXENCE FERMINE

Fiecare parcurs evolutiv ar trebui să aibă ca țintă atingerea Sinelui, adică a părții celei mai profunde și mai autentice din noi înșine, care ne permite să trăim în armonie deplină cu ceea ce constituie cele mai autentice trebuințe emoționale, psihice și materiale. Calea spre atingerea propriului Sine este, totodată, și calea spre creativitate, spre căutarea acelui ceva care ne permite să putem realmente exprima ceea ce suntem.

Nu întotdeauna a fi creativi aduce bunăstare, cel puțin în faza inițială, deoarece actul creator poate uneori să nu întâlnească aprobarea celorlalți sau, pur și simplu poate trece întru-totul neobservat, creând frustrări celui care a investit în el o parte din viața proprie, nutrind reale așteptări.

A fi creativi, de multe ori înseamnă a vedea lucrurile cu ochi diferiți și poate destul de ușor să ne îndrepte atât spre nebunie cât și spre integrare ca și consecință directă a succesului obținut. În fapt, omul creativ care scapă de nebunie este acela care reușește să facă în așa fel încât să se simtă unic și mai ales să convingă lumea de această unicitate a sa. Cine nu reușește ajunge adesea pradă obscurelor abisuri ale suferinței, ale faptului de a fi diferit, fapt trăit ca o vinovăție, de multe ori atât în granițele mentale cât și în cele fizice. Și de multe ori, tocmai între aceste granițe relative se află zona de demarcație dintre nebunie și creativitate; Erich Neumann a înțeles foarte bine când a scris că omul creativ este cel care, încă de la naștere, posedă o mai puternică tensiune psihică față de omul obișnuit, adică față de cel ce nu are ambiția să lase nici un semn marcant al propriei treceri pe această planetă.

Totuși creativitatea nu este întotdeauna apanajul marilor genii, deoarece aceasta se poate manifesta și în capacitatea de

a înfrunta viața fără a fi sclavii unor convenții sau reguli, sau pur și simplu în momentul care ne cere să fim noi înșine. Elementul de fond este întotdeauna legat de curaj, de forța de a merge, dacă este necesar, chiar împotriva a ceea ce poate părea regulă și lege care ne asigură stabilitatea și o anumită seninătate a vieții, dar, în mod cert, căutarea Sinelui constituie o sfidare continuă a convențiilor, a ceea ce este sigur, a ceea ce este prestabilit, căci toate experiențele care se manifestă prin intermediul simbolurilor ce pot apărea într-un mod oarecare de-a lungul parcursului nostru evolutiv, cer, nu atât o interpretare, cât o trăire. Simbolul nu trebuie analizat ci concretizat prin acțiune practică.

Recunoașterea unui act creator, în momentul în care devine de domeniul public, este în mod inevitabil supus legii decăderii, căci este necesară depășirea lui pentru a lăsa loc noului, acelui ceva ce se deschide spre un interes diferit, spre un nou act creator. Nu este singura cale spre creativitate, sau, mai bine spus, unică este aceea care se percepe a fi proprie.

Studierea biografiilor marilor personaje istorice ne poate ajuta să înțelegem nu atât ce trebuie făcut, cât să învățăm că în urmă este întotdeauna un parcurs personal făcut din provocări, opriri, uneori înfrângeri dar și din multă încăpățânare, hotărâre, curaj. A crede în ideile proprii înseamnă deja un act creator în sine, dar punerea lor continuă în discuție constituie adevărata esență a creativității.

Când ne hotărâm să întreprindem un parcurs evolutiv îndreptat spre atingerea propriului Sine, este adesea posibil ca în jurul nostru să se creeze coincidențe ciudate, să apară semnale cel puțin misterioase. Avem vise bogate în conținuturi simbolice care par a încerca să ne pună pe toți pe același drum; este ca și cum ar fi un fel de încurajare din partea destinului care ne comunică faptul că este atins momentul de a ne urma propriul drum, de a ne lua în posesie ceea ce am ales deja încă din clipa actualei încarnări. Dar este foarte posibil să se întâmple și lucruri ce au un astfel de impact emoțional și o astfel de valoare, încât ne deșteaptă sufletul și ne ajută să acordăm o mai mare atenție la tot ce ne este în preajmă. După cum scrie Richard Heckler: „Evenimentele fundamentale îi proiectează pe indivizi în afara realității obișnuite, în faza liminală. Timpul și spațiul

suferă alterări profunde; cuvintele și frazele simple dobândesc o relevanță particulară; aparența, condiția socială, categoria socială, însuși numele fiecăruia devin imateriale."[10]

Tocmai aceste alternanțe spațio-temporale ne permit să înțelegem că suntem pe drum, că ne-am început călătoria devenită necesară, dacă nu chiar indispensabilă pentru a nu ne rătăci, să acordăm atenție constantă diferitelor simboluri care prin lectură, obiecte, persoane sunt actualizate de-a lungul acestui întreg parcurs. De altfel, romanii afirmau că „Fata viam invenient", adică destinul își va găsi drumul propriu, deoarece, ceea ce ne-am hotărât să atingem, mai devreme ori mai târziu, va ajunge să se îndeplinească.

Terapia karmică ne poate ajuta în această călătorie creatoare în căutarea propriului Sine și în afară de suportul pe care îl poate extrage din cunoașterea vieților trecute, în mod cert ne poate furniza și stimulii prin intermediul folosirii țintite, cu mare atenție, a unor simboluri care ne amplifică sensibilitatea proprie și ne ajută să atingem cu mai mare intensitate, și, de multe ori cu mare rapiditate, unele ținte intermediare.

Simbolurile de la care se pleacă sunt în general două: labirintul și floarea de lotus, care reprezintă începutul și sfârșitul parcursului evolutiv. În mod deosebit, labirintul trebuie avut în vedere: „[...] ca o reprezentare a lumii ce ne ține în sclavie, în vreme ce firul Ariadnei simbolizează eliberarea noastră"[11], și este îndeobște un simbol ce reprezintă începutul unui parcurs pe care ne-am hotărât să-l facem în mod conștient, datorită tocmai ajutorului dat de firul Ariadnei, care este capacitatea noastră de a nu pierde contactul cu ceea ce se numește sufletul nostru. Dar sufletul, punct de sosire a oricărei terapii bazate pe fondul ezoteric-spiritual, este aproape întotdeauna reprezentat de floarea de lotus, simbolul purității absolute, a libertății și a splendorii. De altfel, nu este un simplu caz faptul că în aproape toate tradițiile culturale, floarea în general este asociată cu sufletul sau, mai exact, cu sufletul eliberat de corp și de condiționările mentale. În legătură cu aceasta, Marie Louise

[10] Richard Hecker, *Coincidenze* (Coincidențe), Lyra, pag. 121
[11] Patrick Conty, *Labirinti* (Labirinturi), Piemme, pag. 16

von Franz scrie: „Floarea este, așadar, o imagine a sufletului eliberat de corpul material și de aceea, în același timp, este și o imagine a supraviețuirii sufletului după moarte."[12]

Așadar, imaginea labirintului și cea a florii de lotus ar trebui să fie în mod simbolic, polii parcursului evolutiv al sufletului, care își găsește în terapia karmică un teren fertil. Între aceste două simboluri, chiar în cursul terapiei, se pot prezenta în mod spontan sau în mod indus alte simboluri cu tot atâtea alte finalități evolutive și karmice, cum este, spre exemplu, imaginea arhetipală a cavernei sau a copacului, ori cea a podului, sau a dragonului și a păsării Fenix.

În mod cert, acestea sunt cele ce se repetă mai des, cele care au un impact emoțional mai mare și, mai ales, o mai mare rezonanță din punctul de vedere al filozofiei reîncarnării. În fapt, în întâlnirile pe care le avem la dispoziție, este de o mare importanță să învățăm să lucrăm cu astfel de simboluri ce pot apărea deja în vise sau pot fi utilizate prin intermediul unei fantezii ghidate, ori a unei simple stimulări vizuale, cum ar fi, spre exemplu, aducerea acestor imagini sub formă de desene, fotografii, obiecte din cotidianul nostru.

În general, lucrul efectuat pe durata unei terapii karmice are o finalitate specifică în căutarea propriului suflet, a Sinelui și are ca scop ultim de a-l elibera de condiționările prezente încă din viețile trecute ca și cele ale vieții actuale, dar mai ales de a dobândi o dimensiune psihospirituală de o și mai amplă respirație.

De aceea, plecând de la simbolul labirintului, care este condiția esențială a ființei umane, se trece apoi la lucrul cu imaginea cavernei, care, după Jung, conține în sine misterul renașterii și în care odată ajunsă aici ființa se reînchide pentru a putea reflecta și apoi a renaște cu o nouă viață, spre a obține o nouă conștiință despre sine însăși și despre ceea ce dorește de la viață, abandonând vechiul veșmânt și făcând eforturi spre ceea ce rămâne în cel mai înalt grad în linie cu propriul parcurs evolutiv. Și nu se poate să nu ne confruntăm și cu imaginea

[12] Marie Louise von Franz, *La morte e i sogni* (Moartea și visele), Boringhieri, pag. 57

copacului care întruchipează fascinanta și puternica legătură dintre viață și moarte, dar care este și simbolul vieții inconștiente care tinde spre continua reînnoire și răsturnare a valorilor, conservându-și eternitatea. Dar copacul este și simbolul forței noastre, al rădăcinilor ce ne susțin și ne dau sensul apartenenței la ceva. A vizualiza bine rădăcinile, a înțelege până unde se înfig, este ca și cum ne-am căuta propriile origini, parcursul sufletului de la prima sa încarnare până azi, este încă o sfidare esențială a staticii existenței, a conceptului de eternitate.

Numai după ce am lucrat cu imaginea copacului putem trece la cea a podului, pe care în general țin să fie reprezentat ca un pod tibetan, făcut din scânduri și frânghii, oarecum clătinându-se deasupra râului (curgerea neîncetată a vieții înainte și după încarnarea noastră). Este reprezentarea trecerii, de multe ori periculoasă și nu lipsită de obstacole pe care fiecare individ trebuie să o înfrunte dacă vrea cu adevărat să se elibereze de propriul trecut, de toate acele legături care-l împiedică să aibă o atitudine activă și să participe direct la propria viață. Dar este și un act de curaj, un mod de a-și demonstra mai întâi sieși și apoi lumii că are tăria să treacă, pentru a ajunge de cealaltă parte, la o nouă conștientizare, la o maturitate diferită și mai responsabilă.

Odată atins celălalt tărm reprezentare, se împarte în două simboluri importante atât la nivel arhetipal cât și karmic: dragonul și pasărea Fenix. Dragonul este reprezentarea forței noastre, a puterii transformatoare și regeneratoare care este înăuntrul nostru. Este partea impulsivă, emoțională, inconștientă din noi care, poate însă, amenința creativitatea și evoluția. Dragonul reprezintă recunoașterea a ceea ce în noi este distrugător, dar, totodată, transformator și regenerator, este lupta cu pulsiunile ce nu sunt „decapitate" ci bine înfipte și integrate. După cum imaginea păsării Fenix conduce întotdeauna la capacitatea de transformare, însă de data aceasta este vorba de transformarea părții raționale, a gândirii care ne împinge să dorim să avem mereu totul sub control și să găsim permanent explicații. Este transformarea în cenușă a acelei părți a conștiinței pentru a putea renaște conștientizând diferit ceea ce ne

înconjoară, pentru a dobândi o mai mare deschidere asupra universului și a lumii noastre.

În toată această explorare de imagini apare clar și întins ca o coardă arhetipul drumetului, al celui ce se află în călătorie în căutarea a ceva ce se definește și se clarifică numai după ce am făcut o bună bucată de drum, după ce am ieșit din labirint și din caverna în care eram coborâți să meditam cu scopul de a putea vedea copacul vieții și a traversa podul care este în măsură să ne ducă la o viață nouă, în care putem întâlni un dragon și o pasăre Fenix pentru a ne putea apoi obține definitiv Floarea de Lotus, sufletul propriu.

Acesta este parcursul karmic, spiritual și evolutiv pe care și-l propune terapia karmică.

Povestea Carlei a fost presărată în cursul terapiei de o serie de simboluri cu adevărat interesante. De puțină vreme împlinise vârsta de patruzeci de ani și era singură, dar nu prin libera sa alegere. „Ieșea" dintr-o căsătorie pe care o credea eternă, cu un bărbat ce părea să fie lucrul cel mai bun ce i s-ar fi putut întâmpla, însă pe parcursul unei săptămâni s-a aflat din nou singură, abandonată pentru o femeie cu cincisprezece ani mai tânără. Era frustrată și în conflict cu lumea întreagă. Se hotărăște să înceapă o terapie la recomandarea unei prietene psiholog, care susținea că o astfel de acțiune ar putea-o ajuta să-și regăsească conștiența necesară pentru a-i da un impuls vieții sale, ca protagonistă.

Dintre cele trei amintiri, una este tocmai cheia lecturii vieții sale, iar în valența sa simbolică ea va fi trăsătura de unire a întregii terapii. Carla povestește cum pe la vârsta de zece ani se afla cu tatăl său într-un parc național, unde trebuind să traverseze un pod peste un pârâu s-a împiedicat riscând să cadă în apă. Tatăl său a admonestat-o cu asprime spunându-i că este distrată și nu i-a mai vorbit o mare parte a zilei.

Prima asociere pe care o face Carla este legată tocmai de sentimentul de abandon și de refuz pe care îl trăiește și pe un ton oarecum iritat îmi spune: «Veți vedea și dumneavoastră că veți găsi modul de a mă „lichida", spunându-mi că totul este în regulă sau refuzându-mi telefonul.» Furia pe care o încearcă

este puternică, dar inconștientă, deci ne-având efectul cathartic de liberare.

Pe durata primei regresii, Carla își amintește de o existență anterioară în care s-a regăsit într-un corp masculin ce se ocupa de gestionarea unui han într-un punct de frontieră între Belgia și Olanda. Își amintește foarte bine mirosul de bere și de varză și senzația de a nu fi luat în considerare de către ceilalți. Însumând, totul ne conduce la o viață simplă, lipsită de mari evenimente, cu o soție tot timpul furioasă, dar care îl iubea.

Este nevoie să ajungem la a cincea regresie pentru a înțelege parcursul karmic-evolutiv al sufletului Carlei. Amintirea pornește de la o vizualizare a corpului său care apare greoi, obez (spre deosebire de viața actuală în care este alungit și foarte îngrijit), fără nici un fel de atracție. Îmbrăcămintea îi este ano-nimă și nimic nu ne-ar putea face să ne gândim că este vorba de o persoană importantă.

„Mă aflu într-un fel de salon mare, totul este pregătit pentru o cină importantă. Eu nu prea am chef să iau parte la ea, dar soțul meu mă obligă. Nu am chef deloc să mă îmbrac bine, să mă vopsesc, să-mi pun bijuterii. Sunt nervoasă. Sosesc oaspeți importanți, este în discuție o importantă alianță politică. Mă întreb ce am eu cu așa ceva, la urma urmelor, Italia dacă încă nu este unită, înseamnă că există o rațiune. Suntem mult prea diferiți față de torinezi." Îi cer să meargă înainte, să ajungă la momentul cinei. „A sosit contesa cu fiul ei, un debil mental care nu face decât să repete ceea ce-i spune mamă-sa, unde mai punem că soțul meu îl consideră pretendentul ideal pentru fiica noastră... Mai sunt și alte persoane ale căror nume nu le rețin. Trebuie să învăț să fiu mai atentă când se prezintă. Mă întreb dacă sunt distrată sau nu sunt deloc interesată. Optez pentru a doua ipoteză. Servitorii sunt ciudat de agitați. Aș vrea să mă fofilez și să merg la bucătărie ca să înțeleg ce se întâmplă, dar nu pot. Nu mai suport deloc toate aceste convenții. Cineva hotărăște că poimâine va fi o partidă de vânătoare cu gonaci la care urmează să participe și doamnele."

Pe durata regresiei, Carla este foarte puțin atentă la evenimentele externe și mult mai mult la gândurile sale, demonstrând caracterul puternic solitar și introvertit al vieții sale

trecute. Îi spun să meargă și mai înainte în timp până când ajunge la o amintire importantă a acestei existențe anterioare.

„Sunt într-o pădure cu alte persoane. Este vară, este foarte cald, aproape mă sufoc. Mă întreb cui i-o fi venit ideea să-mi petrec o zi întreagă în acest loc oribil. Văd un lac, deci există posibilitatea de a face o baie. Cineva îmi spune că trebuie să fim foarte atenți pentru că lacul este foarte adânc. Ca atare, îmi este imposibil să fac baie, dat fiind că nici nu știu să înot. Soțul meu, împreună cu alți bărbați este în costum de baie și se aruncă în apă de pe o platformă din lemn. Mă sprijin împreună cu o altă doamnă, o prietenă a mea, de această platformă. Am picioarele goale și ating cu ele apa. Mă desprind și, pe neașteptate, cineva mă trage de picioare. Țip, mă zbat și cad în apă... (Carla se agită, pare că luptă pentru a nu se îneca, încearcă să se elibereze de ceva sau de cineva). Sunt pe mal. Gluma soțului meu a fost prostească. În jurul meu este o atmosferă de bătaie de joc și de-abia îmi revin că-i și trag o palmă lui Eduardo, soțul meu. În jurul meu, totul îngheață. Ne întoarcem acasă. Nimeni nu este îngrijorat despre cum mă simt și îmi dau seama că mi-am pierdut inelul de logodnă. Soțul meu continuă să nu mai vorbească cu mine, este ofensat... Sunt la fereastra dormitorului nostru. Îl văd ieșind din casă... Au trecut ani de zile... Nu mai vorbim unul cu celălalt, iar el are deja o altă femeie care are cunoștințe despre toți. Răzbunarea mea este aceea de a nu lua parte la cine, iar când totuși particip, îi creez atâtea neliniști încât cu adevărat se simte rău. Am senzația că nu am nimic de dat și de primit. Viața mea nu mai are nici un sens."

Îi cer Carlei să ajungă la momentul morții sale, la clipele ce preced trecerea dincolo.

„Sunt din nou pe același lac, pe acea banchetă. Sunt într-adevăr bine îmbrăcată. Ce frumoase sunt hainele astea. Mă oglindesc în apă și îmi văd fața încă frumoasă, nu am decât patruzeci de ani. Am hotărât să pun capăt la toate, mă omor, în felul acesta el va purta în cârcă simțul vinovăției cât timp va mai trăi. Apa mă atrage, simt că acum mă pot arunca. Sunt singură, teribil de singură..."

Întorcându-se la această viață, Carla apare vizibil răvășită. Are frisoane în tot corpul și se străduiește să înțeleagă rațiunea

unei astfel de vieți. Întâmpinând-o, îi spun să sesizeze coincidența celor două vârste și faptul că în existența actuală are posibilitatea să traverseze puntea copilăriei sale fără să se împiedice, dar, mai ales, să învețe să înoate în aceste ape, de multe ori agitate, ale vieții.

La ședința următoare, Carla vine cu trăsăturile feței mult mai destinse față de cum o văzusem prima dată și îmi spune de îndată: „De data aceasta nu-mi mai pun capăt zilelor. Sunt de acord că m-am gândit la asta, dar n-am să-i fac cadou nimănui viața mea." Începem să lucrăm asupra importanței schimbării și asupra a ceea ce experiența abandonului poate avea ca semnificație pentru ea, dar, mai ales, o determin să înțeleagă ce este și cum poate utiliza acest moment.

Carla înțelege că trebuie să învețe să se descurce singură, să nu conteze pe sprijinul nimănui și pentru a face asta o invit să vizualizeze pentru început un dragon cu care începe o bătălie și apoi o pasăre Fenix care, după ce a renăscut din cenușă, zboară în înaltul cerului. Dragonul pierde bătălia, pentru că Carla reușește să-l doboare, ba mai mult își însușește chiar și pielea lui magică, ceea ce ea va interpreta ca pe o cucerire a forței masculine care îi permite să nu mai cedeze în fața celor ce cred că o pot ajuta sau proteja. În timp ce vizualizează pasărea Fenix ce arde, Carla este cuprinsă de un puternic plânset eliberator, sughițurile sunt tensiunile ce „se desfac" pentru a lăsa loc noii sale personalități ce, încet-încet, renaște din cenușă; plânsul său este unul mișcător, de adio Carlei care a dat și a crezut, dar care a fost trădată. Acum, încet-încet, își poate relua zborul, un zbor liber și înalt, în măsură să o ia de la început fără a-i fi teamă de viitor și, îndeosebi, fără să se lase condiționată de trecut.

Fantezia ghidată a călătoriei fantastice

Această fantezie este în mod deosebit semnificativă dacă este făcută la sfârșitul parcursului karmic-terapeutic, după ce am ajuns la o viziune clară și foarte exactă asupra propriului drum evolutiv. În fapt, funcția sa este aceea de a activa o serie de simboluri – despre care am mai vorbit mai înainte – utile

pentru deblocarea și mai ales pentru individualizarea obstacolelor principale care se interpun în atingerea Sinelui propriu.

Mai exact, aceasta se poate repeta de fiecare dată când ne simțim confuzi sau blocați în ceva ce nu înțelegem sau când percepem nevoia de a privi dincolo de propriile spații raționale și ancorate într-o realitate evidentă dar pe care nu o simțim ca fiindu-ne proprie.

Cu alte cuvinte, fantezia ghidată are forța de a activa în noi imaginarul arhetipal deschizându-ne astfel spre o lume bogată în culori și experiențe creatoare indispensabile oricărui proces evolutiv.

După ce te-ai relaxat foarte bine, imaginează-ți că te afli într-un fel de <u>cameră a unei caverne</u>. Observă cu atenție intrarea și începe să pășești înăuntru. Este o peșteră obscură, lumina ce vine dinafară luminează foarte slab acest loc. Încearcă să-i simți mirosul și aerul foarte umed pe care îl respiri. Mai fă câțiva pași înainte până îți dai seama de îndată că te afli în fața unui labirint. Începi să-l parcurgi fiind atent la tot ceea ce vezi, mai ales la ceea ce îți atrage foarte tare atenția. Să nu-ți fie teamă că te grăbești, continuă să observi orice obiect singular asupra căruia ți se oprește privirea.

Te îndrepți spre centrul despre care știi că conține o prețioasă <u>floare de lotus</u>, întâi în camera centrală a acestui labirint. Este plină de o lumină specială, aproape orbitoare. Culege acum, cu delicatețe, floarea de lotus pe care o găsești în mijlocul camerei și du-o la piept, fiind atent să nu o strici, iar după câteva secunde ieși, refăcând invers drumul pe care l-ai făcut anterior, fiind din nou atent la toate obiectele deosebite care ți-au atras foarte tare atenția. Faci totul încet-încet, ai tot timpul necesar la dispoziție.

Odată ieșit din labirint vei găsi în partea ta stângă o cutie prețioasă în care îți poți păstra floarea de lotus. Deschide cutia și așază cu multă grijă floarea pe care o purtai la piept. Faci totul cu foarte mare atenție. Închide cutia și du-o cu tine, ieși încet din cavernă, încercând să te obișnuiești din nou cu lumina soarelui.

Începi acum să parcurgi un drum de pământ bătătorit; observă peisajul care îl înconjoară. Ești în căutarea unui copac

deosebit, un copac ce te va atrage spre el în mod magic. Când îl vei fi găsit, oprește-te sub el și încearcă să-i percepi sufletul. Îmbrățișează-l, mângâie-l, încearcă să-i simți tăria, dar să nu cumva să pierzi din vedere cutia ce are în ea floarea de lotus.

Încearcă să mai zăbovești încă vreo câteva minute la umbra copacului înainte de a-ți relua din nou drumul. Este un copac ce poate să-ți insufle curaj, hotărâre, claritate.

Te afli din nou pe poteca netedă având cutia în mână, iar după câțiva pași, îți dai seama că în dreapta ta este o groapă foarte adâncă. Probabil că încerci o senzație ciudată, dar să nu-ți fie teamă pentru că floarea de lotus este talismanul tău.

Pe neașteptate, vezi apărând un dragon. Observă-l și privește-l drept în ochi, dar mai ales, să nu-ți fie teamă de el. Observă cu atenție mișcările sale și când îl simți foarte aproape și amenințător, deschide cutia și arată-i floarea de lotus. De îndată începe să se retragă și întorcându-se în adâncurile gropii în care trăiește își pierde o parte din prețioasa lui piele. Încearcă să culegi o bucățică din ea și ia-o cu tine, păstrând-o în cutie alături de floarea de lotus.

Reluându-ți drumul, după câțiva pași vei putea vedea în depărtare un <u>pod</u> peste un râu. Este un pod făcut din scânduri de lemn, oarecum mobil, asemănător cu cele tibetane. Începi să-l traversezi fiind foarte atent unde pui picioarele și să nu-ți pierzi echilibrul. Râul de dedesubt curge zgomotos, dar apa este limpede și curată.

Odată ajuns pe mal, odihnește-te câteva minute și mai observă râul. Încearcă să-i percepi forța și să-i simți mirosul.

Soarele coboară spre asfințit și încă mai ai ceva drum de bătut. Trebuie să ajungi pe o pajiște întinsă unde vei găsi un vas cu jeratic ce face o flacără înaltă și puternică. Odată ce l-ai zărit, apropie-te de el și simte-i căldura. Din înalt se apropie de tine o pasăre, se așază mai întâi pe umăr apoi pe cutie. Este o <u>pasăre Fenix</u>. Deschide cutia și fă în așa fel încât să poată lua pielea de dragon și floarea de lotus.

Pe neașteptate, țâșnește în zbor spre înaltul cerului și apoi se aruncă în flăcări împreună cu floarea ta de lotus și cu pielea de dragon. Se ridică o flacără înaltă și zgomotoasă. Încet, încet, focul se stinge și în vas rămâne doar o grămăjoară de cenușă.

Apropie-te îndeajuns pentru a putea lua parte la renașterea păsării Fenix, cu penele sale albastre și care, ușor, începe să-și ia zborul spre înaltul cerului oferindu-ți senzația că te duce cu ea.

Ești complet ușurat de neliniștile și temerile tate și simți o mare forță interioară.

Rămâi câteva minute cu această senzație, încearcă apoi să te concentrezi asupra respirației pentru alte câteva minute, iar când vei considera oportun vei putea deschide ușor ochii să te în-torci aici și acum.

CONCLUZII

Emoțiile care se leagă la sfârșitul unei călătorii sunt, în principal, două: tristețe pentru aventura încheiată și plăcerea de a te reîntoarce acasă. Același lucru i se întâmplă oricui ajunge la sfârșitul unei terapii regresive în viețile trecute.

Urmărirea călătoriei sufletului de-a lungul secolelor este ceva fascinant și, totodată, stupefiant, încât cu greu poate fi uitată.

Un vechi basm birmanez vorbește despre un rege care după ce a văzut pe cer o stea care încet-încet își pierdea luminozitatea, a dedus prezicerea că pentru doi ani și trei luni va întâmpina mari nenorociri, fapt pentru care a hotărât să lase, pentru perioada respectivă, domnia în mâinile miniștrilor săi de încredere și a început o viață de cerșetor.

În pelerinajele sale și-a întâlnit niște prieteni vechi și rude pe care i-a iubit foarte mult, dar toți se prefăceau că nu-l recunosc, alungându-l și tratându-l foarte rău. Într-o zi, pe malul unui râu, a cunoscut o tânără prințesă căreia i-a fost milă de el, fiind înfometat, l-a îngrijit cu devotament, stârnind invidia și vorbele rele ale oamenilor simpli, care i-au spus regelui, tatăl principesei, lucruri neadevărate, în urma cărora a fost alungată de acasă pentru dezonoare.

Din acel moment s-a alăturat regelui-cerșetor și a avut grijă de el, întrucât era foarte bolnav căci băuse, fără să fie avertizat, apă dintr-o ulcică în care se găsea un șarpe mic.

Într-o noapte, regele era foarte suferind din cauza febrei foarte ridicate, iar tânăra principesă, veghindu-l cu multă dragoste, deodată vede ieșind din ulcica iubitului său un șarpe mare care încerca în zadar să prindă o broască ce orăcăia. Dar, deodată, această broască, cu o voce umană, a început să-l ocărască pe șarpe, acuzându-l că vrea să-i provoace moartea unui om pios și bun și că, numai dacă regele ar fi putut mânca rădăcinile plantei de pe locul pe care tocmai se așezase, s-ar fi vindecat, pentru că ar fi provocat moartea șarpelui care locuia în stomacul său. Auzind acestea, tânăra principesă a cules

rădăcinile și a doua zi i le-a dat regelui să le mănânce; acesta, după câteva ore, s-a vindecat și și-a recăpătat vigoarea fizică.

Aproape că trecuse vremea prezicerii rele și pe cer steaua începea să devină din nou strălucitoare, așa că regele i-a spus povestea sa iubitei sale principese și s-a pregătit să se întoarcă cu ea în regatul pe care-l lăsase cu câțiva ani mai înainte, unde a fost întâmpinat de poporul aflat în sărbătoare, doritor să-l regăsească.

În semnificația simbolică a acestui basm se ascunde adevărata esență a parcursului unei terapii karmice, adică să învățăm să recunoaștem *semnele* destinului, sincronizările ce se deschid spre un nou parcurs de inițiere și care, natural, cer renunțări, sacrificii care, însă, mai apoi, ne vor conduce la recunoașterea propriului SINE.

Tocmai aceasta mi-am propus să fac scriind această carte, adică să-l însoțesc pe cititor în descoperirea acelor pământuri îndepărtate ale sufletului său care, dacă sunt explorate, pot deveni o adevărată bogăție și pot aduce acel ceva ce ne lipsea pentru a trăi o existență plină și mulțumitoare, în perfectă armonie cu dharma proprie.

BIBLIOGRAFIE

AA.VV., *Karma and its fruit (Karma și roadele sale)*, The Wheel Publication, Kandy, 1980.

AA.VV., *Le stagioni della vita (Anotimpurile vieții)*, Red, Como, 1992.

AA.VV., *Iniziazione e rinnovamento (Inițiere și reînnoire)*, Red, Como, 1996.

AA.VV., *Le metamorfosi del tempo (Metamorfozele timpului)*, Red, Como, 1999.

Andrews T., *Le vite passate (Viețile trecute)*, Armenia, Milano, 1996.

Arroyo S., *L'astrologia e i quattro elementi (Astrologia și cele patru elemente)*, Astrolabio, Roma, 1988.

Assagioli R., *Principi e metodi della psicosintesi terapeutica (Principii și metode ale psihosintezei terapeutice)*, Astrolabio, Roma, 1973.

Assagioli R., *Lo sviluppo transpersonale (Dezvoltarea transpersonală)*, Astrolabio, Roma, 1988.

Avalon A., *Il potere del serpente (Puterea șarpelui)*, Edizioni Mediterranee, Roma, 1968.

Baker D., *Le leggi karmiche (Legile karmice)*, Crisalide, Spigno Saturnia, 1990.

Bertholet E., *La reincarnazione nel mondo moderno (Reîncarnarea în lumea modernă)*, Edizioni Mediterranee, Roma, 1994.

Besant A., *Il karma o l'enigma dela destino (Karma sau enigma destinului)*, Società italiana di Teosofia, Trieste, 1991.

Binder B., *Scopri le tue vite passate (Descoperă-ți viețile trecute)*, Gruppo Futura, Milano, 1997.

Blavatsky H.P. e Besant A., *La natura della memoria (Natura memoriei)*, Adyar, Settimo Vittone, 1997.

Boggio Gilot L., *Forma e sviluppo della coscienza (Forma și dezvoltarea conștiinței)*, Asram Vidya, Roma, 1987.

Bratina E., *La reincarnazione (Reîncarnarea)*, Accademia Studi teosofici, Trieste, 1996.

Brenner H., *Rilassamento progressivo (Relaxarea progresivă)*, Edizioni Paoline, Torino, 1991.

Campbell J., *L'eroe dai mille volti (Eroul cu o mie de fețe)*, Guanda, Parma, 2000.

Charpentier G., *Les maladies et leurs emotions (Bolile și emoțiile lor)*, Editions de Mortagne, Boucherville, 2000.

Chevalier J. e Gheerbrant A., *Dizionario dei simboli (Dicționar al simbolurilor)*, Rizzoli, Milano, 1986.

Cirlot J.E., *Dizionario dei simboli (Dicționar al simbolurilor)*, Eco, Milano, 1996.

Conty P., *Labirinti (Labirinturi)*, Pieme, Casale Monferrato, 1997.

Crimaldi P., *Iniziazione all'astrologia karmica (Inițiere în astrologia karmică)*, Edizioni Mediterranee, Roma, 1998.

Crimaldi P., *Iniziazione agli amori karmici (Inițiere în dragostea karmică)*, Edizioni Mediterranee, Roma, 2000.

David-Neel A., *Immortalità e reincarnazione (Nemurire și reîncarnare)*, Ecig, Genova, 1982.

Desjardins D., *La mémoire des vies antérieures (Memoria vieților anterioare)*, Editions de la Table Ronde, Parigi, 1980.

Desoille R., *Sogno da svegli guidato (Vis cu trezire ghidată)*, Astrolabio, Roma, 1974.

Despeux C., *Taoismo e corpo umano (Taoismul și corpul uman)*, Riza, Milano, 2001.

Dethlefsen T., *Il destino come scelta (Destinul ca alegere)*, Edizioni Mediterranee, Roma, 1984.

Dethlefsen T. e Dahlke R., *Malattia e destino (Boală și destin)*, Edizioni Mediterranee, Roma, 1986.

Eliade M., *Il mito dell'eterno ritorno (Mitul eternei întoarceri)*, Borla, Roma, 1999.

Fisher J., *Reincarnazione (Reîncarnarea)*, Mondadori, Milano, 2002.

Frederic L., *Il loto (Lotusul)*, Edizioni Mediterranee, Roma, 1988.

Gassmann C., *Ricordare i sogni (Să ne amintim visele)*, Magi, Roma, 2002.

Gerard R., *L'identificazione simbolica (Identificarea simbolică)*, Centro studi di Psicosintesi, Firenze, 1986.

Goldberg B., *Vite passate, vite future (Vieți trecute, vieți viitoare)*, Eco, Milano, 1997.

Grof S., *Il gioco cosmico della mente (Jocul cosmic al minții)*, Red, Como, 1996.

Grof S., *La mente olotropica (Mintea holotropică)*, Red, Como, 2000.

Hall J., *Terapia R (Terapia)*, Armenia, Milano, 1998.

Heckler R., *Coincidenze (Coincidențe)*, Lyra libri, Como, 2000.

Hillman J., *L'anima del mondo e il pensiero del cuore (Sufletul lumii și gândirea inimii)*, Adelphi, Milano, 2002.

Hopcke R.H., *Nulla succede per caso (Nimic nu apare la întâmplare)*, Mondadori, Milano, 1998.

Horus, *L'astrologia di Horus (Astrologia lui Horus)*, Edizioni Mediterranee, Roma, 1997.

Huxley A., *Filosofia perenne (Filozofia perenă)*, Adelphi, Milano, 1995.

Jinarajadasa, *Come si ricordano le vite passate (Cum ne amintim de viețile trecute)*, Blu International Studio, Ivrea, 1994.

Judith A., *Il libro dei Chakra (Cartea chakrelor)*, Neri Pozza, Vicenza, 1998.

Jaffè A., *Saggi sulla psicologia di C.G. Jung (Eseuri asupra psihologiei lui C.G. Jung)*, Edizioni Paoline, Roma, 1984.

Jung C.G., *La dinamica dell'inconscio (Dinamica inconștientului)*, Biringhieri, Torino, 1976.

Jung C.G., *Gli archetipi e l'inconscio collettivo (Arhetipurile și inconștientul colectiv)*, Boringhieri, Torino, 1980.

Jung C.G., *Aion*, Boringhieri, Torino, 1982.

Jung C.G., *Sur l'interpretation des rêves (Despre interpretarea viselor)*, Albin Michel, Parigi, 1998.

Kaplan Williams S. *Manuale d'interpretazione dei sogni (Manual de interpretare a viselor)*, Newton Compton, Roma, 1988.

Lazarev S., *Diagnostic karmique (Diagnostic karmic)*, Edition du Dauphin, Parigi, 2002.

Mann A.T., *Gli elementi della reincarnazione (Elementele reîncarnării)*, Mondadori, Milano, 1998.

Meier C.A., *Il sogno come terapia (Visul ca terapie)*, Edizioni Mediterranee, Roma, 1987.

Meurois-Givaudan D., *Malattie karmiche (Boli karmice)*, Amrita, Torino, 2000.

Moacanin R., *La psicologia di Jung e il Buddhismo tibetano (Psihologia lui Jung și budismul tibetan)*, Chiara Luce, Pomaia, 1995.

Molino A. (a cura di), *Psicoanalisi e buddhismo (Psihanaliză și budism)*, Cortina, Milano, 2001.

Neumann E., *L'uomo creativo e la transformazione (Omul creator și transformarea)*, Marsilio, Padova, 1975.

Platone, *Menone (Menon)*, Rusconi, Milano, 1999.

Phillips R., *Guarisci il tuo karma (Vindecă-ți karma)*, Amrita, Torino, 1997.

Purce J., *La spirale mistica (Spirala mistică)*, Red, Como, 1988.

Richo D., *Quando le cose non accadono per caso (Când lucrurile nu apar la întâmplare)*, Armenia, Milano, 1998.

Serkong Rimpoce, *Il diamante che taglia le illusioni (Diamantul care taie iluziile)*, Chiara Luce, Pomaia, 1993.

Stevens A., *Il filo di Arianna (Firul Ariadnei)*, Corbaccio, Milano, 2002.

Stevenson I., *Le prove della reincarnazione (Dovezile reîncarnării)*, Armenia, Milano, 1999.

Story F., *Rebirth as doctrine and experience (Re-nașterea ca doctrină și experiență)*, Buddhist Publ. Society, Kandy, 1975.

Thich Nhat Hanh, *Spegni il fuoco della rabbia (Stinge focul furiei)*, Mondadori, Milano, 2002.

Venturini R., *Coscienza e cambiamento (Conștiință și schimbare)*, Cittadella Editrice, Assisi, 1995.

Swami Vivekanada, *Yoga pratico (Yoga practic)*, Ubaldini, Roma, 1963.

von Franz M.L., *La morte e i sogni (Moartea și visele)*, Boringhieri, Torino, 1986.

von Franz M.L., *Le tracce del futuro (Urmele viitorului)*, Tea, Milano, 1996.

von Franz M.L., *L'esperienza del tempo (Experiența timpului)*, Tea, Milano, 1997.

Wagner McClain F., *Guida alla regressione nelle vite passate (Ghid de regresie în viețile anterioare)*, Armenia, Milano, 1989.

Walter K., *Il Tao del Caos (Tao din Haos)*, Piemme, Casale Monferrato, 1999.

Wambach H., *Rivivere le vite passate (Retrăirea vieților trecute)*, Edizioni Mediterranee, Roma, 1993.

Watts A., *Psicoterapie orientali e occidentali (Psihoterapii orientale și occidentale)*, Astrolabio, Roma, 1978.

Watts A., *Buddhismo (Budismul)*, Red, Como, 1999.

Wilber K., *Lo spettro della coscienza (Spectrul conștiinței)*, Crisalide, Spigno Saturnia, 1993.

Wilber K., *Il progetto Atman (Proiectul Atman)*, Tecniche Nuove, Milano, 1997.

Zolla E., *Archetipi (Arhetipuri)*, Marsilio, Venezia, 1998.